ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2010 №8/89/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

АВГУСТ

из писем в рубрику

«ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

С комментариями врачей:
А.В.Печеневского
Т.Н Клюенковой

В.М. Костерова
А.И. Ванина
С.А. Ройзмана
А.Н. Алефирова

ЗАЖИВИТЕЛЬ®–
БАЛЬЗАМ НА ВАШИ РАНЫ!

СИЛА БАЛЬЗАМА - В ЭКСТРАКТАХ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ, МНОГОКРАТНО ПРЕВЫШАЮЩИХ СИЛУ САМИХ РАСТЕНИЙ

С бальзамом ЗАЖИВИТЕЛЬ быстро и без следа заживают:

- ссадины, царапины, порезы
- потертости, мокрые мозоли, трещинки
- ушибы, бытовые ожоги, обморожения
- раздражения, расчесы после укусов насекомых

Заранее купите бальзам ЗАЖИВИТЕЛЬ в аптеке, чтобы не тратить время на его поиски в экстренной ситуации.

Не содержит гормонов и антибиотиков, не вызывает аллергии и раздражения.

Серт. соответствия РОСС RU. АИ13.Д00638 от 14.05.2010 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" август 2010 №8/89

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ИЗ ПИСЕМ В РУБРИКУ «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ»

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Яков ФИЛИМОНОВ/ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.
Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 *(МАП) и* ***19777*** *(АПР, «Роспечать»).*

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 05.08.2010 г. Тираж 186560 экз. Заказ № 2572.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

БОЛЕЗНИ КОЖИ
(комментарии А. Печеневского) 8
Меланома, ногтевой грибок, перхоть, трещины на коже

КРАСИВАЯ КОЖА –
ЭТО ЗДОРОВАЯ КОЖА (А. Печеневский) 8

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА
(комментарии Г. Клюенковой) 16
Кашель, простуда, грипп, ангина, насморк, бронхит, пневмония, гайморит, астма, ринит, простуда, плеврит, снижение слуха, туберкулез, туберкулома

ПЕРЕХОДИМ
К ВОДНЫМ ПРОЦЕДУРАМ (Г. Клюенкова) 16

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ
(комментарии В. Костерова) 31
Аритмия, атеросклероз, анемия, гипертония, инфаркт, инсульт, варикоз, вегето-сосудистая дистония, нарушение мозгового кровообращения, ишемия, стенокардия, одышка, лимфолейкоз

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ
(комментарии А. Ванина) 51
Геморрой, болезни почек , ЖКТ, язва 12-перстной кишки, гастрит, холецистит, панкреатит, колит, узел на щитовидке

ПОБЕДИТЬ ПОЧЕЧУЙ
ПОМОЖЕТ СИСТЕМА (А. Ефремов) 51

МАМАМ (комментарии В. Костерова и А. Печеневского) 65
Ринит, бронхит, астма, коклюш, грипп, головная боль, туберкулез, искривления шейного отдела позвоночника, паразитарная инфекция у детей, эпилепсия, простудные заболевания у детей

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ (С. Ройзман) 65

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ (комментарии А. Алефирова) 78
Боли в поясничном отделе позвоночника, грыжи межпозвоночные, остеохондроз, радикулит, люмбаго, ишиас, ревматоидный полиартрит

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ (комментарии А. Алефирова) 93
Грыжи, травма пальца, фурункулы, язвы на коже, шпора пяточная, карбункулы, перелом шейки бедра, остеопороз, рожистое воспаление, трофическая язва

КАК ИСПРАВИТЬ ОШИБКИ ПРИРОДЫ (В. Капралов) 93

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (комментарии В. Костерова) 105
Защемление седалищного нерва, прострел, киста мозжечка, синдром беспокойных ног

ЦИКОРИЙ (Т. Никольская) 105

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ (комментарии А. Печеневского) 118
Гимнастика для профилактики, здоровый образ жизни, ожоги, гнойные раны, порезы, простуда, заболевания почек, полости рта, ЖКТ

ДУХОВКА И МОРОЗИЛКА: ДВА В ОДНОМ

Смотрю на термометр – 36 градусов. Нет, это не температура моего тела, это жар от расплавленного асфальта, от раскаленных стен и крыш, бронзовым желе вплывающий в открытое окно нашего офиса и поднимающий до критического значения уровень красного столбика. Сижу, едва дышу и едва пишу, стараясь не думать о жаре.

Кстати, о жаре. Мы открываем этот номер «Предупреждения Плюс», посвященный рубрике «Личный опыт», темой *«Болезни кожи»*. Прежде всего той из них, которая вызывается и обостряется действием солнца – я имею в виду *меланому*. В этом году особенно много загорелых тел, так как светило жарит без устали вот уж почти два месяца. Такого не помнит ни один старожил. Ученые поговаривают, что это только начало и теперь так будет каждое лето, да еще и по нарастающей! Температурный пик придется на 2070 год. При этом среднегодовая температура останется практически на том же уровне, что и была, а это значит, что и зимы станут суровее и холоднее. Ну, это мы еще посмотрим, а пока наша задача грамотно защитить себя от последствий оголтелого ультрафиолета. Как это сделать, рассказывает Александр Печеневский, потомственный врач-фитотерапевт.

Давайте вообще возьмем за правило использовать капризы природы в свою пользу. Например, в жаркое время года хорошо начинать закаливание организма. Слабые на горло, внимание! Не пропустите вступительный материал и комментарии к читательским рецептам в главе *«Болезни органов дыхания и уха, горла, носа»* врача-отоларинголога высшей категории Галины Клюенковой.

Небывалое продолжительное пекло сказывается и на тех, кто имеет *«Болезни органов кровообращения»*. Оно и понятно – в этот период возрастает нагрузка на сосуды и сердце. В сущности, механизм этого явления прост, как апельсин: человек потеет, организм теряет влагу, кровь сгущается, давление и нагрузки на сердце и сосуды повышаются. Помимо влаги, мы лишаемся солей, покидающих наши тела с потом. Поэтому для здоровых людей рекомендации просты – больше пить простой воды и употреблять соль, суточная норма которой в жару приближается к 25 г (в холодное время года норма составляет 15 г в день). С водой все ясно, а вот с солью возникает вопрос: не будешь же солить еду почти в два раза больше? Доктор Дмитрий Наумов советует рассасывать соль через 30 минут после еды, добиваясь ее полного растворения в ротовой полости. Это поможет пищеварению и пополнит запасы соли в организме. Тем больным, которым врачи ограничивают соль, следует придерживаться других норм: 12-15 г в жаркое время и до 6 г в холодное. Это, конечно, не решает сердечно-сосудистых проблем, поэтому нужно обратиться к испытанным средствам фитотерапии и принять во внимание комментарии Виктора Костерова, врача-фитотерапевта.

В номере есть еще масса полезных рецептов и комментариев к ним. Все они отражены в содержании, поэтому давайте поговорим о том, что является более важным – для нас, по крайней мере. Я о подписке, точнее, о падении оной в июле почти на 20000 экземпляров. Падеж подобного рода наблюдался каждое лето, но такого еще не было! Я практически уверен, что к осени мы восстановим былые цифры, но дело не только в этом. Понятно, что летом многие из вас уезжают в отпуска, на дачи, в деревни и так далее. Подписаться на второе полугодие бывает просто некогда. Редакция, между тем, не снижает темпов и качества работы в летний период. Мы стараемся, готовим, раздобываем и делаем конфетку в виде интересных публикаций, а в результате вы ее, эту конфетку, не получаете. До слез обидно! Потом в редакцию идут

шквалом звонки и письма с просьбами и даже требованиями выслать тот или иной материал, который был пропущен вами. Мы вынуждены отвлекаться на эту дополнительную работу. Хорошо, если в редакции есть какое-то количество лишних номеров. Но чаще всего их нет. Весь тираж уходит, как горячие пирожки, а печатать и хранить эти самые лишние экземпляры у нас просто нет возможности. Вот, например, только что пришло письмо, прочтите:

*«...Я подписчица газеты «ЗОЖ» с января 1999 года и буду подписываться на нее до конца жизни... «Предупреждение Плюс» я выписывала с первого номера (с 2001 года. — **Прим. ред.**), а года два назад перестала, решила, что многое повторяется, можно больше не выписывать. А потом прочла в одном из последних номеров «ЗОЖ» о темах, которые затронуты в «Предупреждении Плюс» № 6 за 2010 год. Особенно мне понадобились материалы доктора В.Н. Капралова о сосудах сердца и запорах и С.И. Цветкова об опухолях сигмовидной кишки. У Цветкова в его описании лечения есть ссылка на материал в «Предупреждении Плюс» № 1 за 2010 год. Я купила 6-й номер в рознице, выписала журнал на второе полугодие и буду подписываться дальше, как и на «ЗОЖ». Но у меня к вам большая просьба — вышлите мне наложенным платежом журнал «Предупреждение Плюс» с 1-го по 5-й номер включительно за 2010 год...»*

Адрес: Измайловой Любови Владимировне, 440047 г. Пенза, ул. Кронштадская, 11-24.

Подобных писем — масса, которая особенно растет к концу лета — началу осени. Однако ваши просьбы мы выполнить не в состоянии! Я могу еще понять случай, о котором рассказала читательница Н.А. Мазурек (352307 Краснодарский край, Усть-Лабинский район, ст. Кирпильская, ул. Коммунаров, д. 46):

«...Обращаюсь к вам с просьбой выслать мне наложенным платежом 6-й номер журнала «Предупреждение Плюс». Дело

в том, что дождем залило ящик. Я положила номер на солнце посушить, но его разорвал щенок...»

Во как, нас читают даже собаки, причем с младых, как говорится, когтей! Читайте, выписывайте и вы. С нового, 2011 года будет открыта подписка на год. Оформил – и нет проблем ни у вас, ни у нас.

Подписные индексы
на журнал «Предупреждение Плюс» на год:

Каталог «Почта России»	**44035**
Каталог «Пресса России» и «Агентство «Роспечать»	**26185**

Да, чуть не забыл. Вы, наверное, уже заметили, что мы тоже идем в ногу со временем, и журнал стал цветным. Это не проба пера, теперь мы будем краситься регулярно. Вопрос только в том, что красить? Ну, конечно, в первую очередь фотографии лекарственных растений, чтобы вы могли узнавать их в лицо. Это — главное, остальное, так сказать, приправы к испеченному блюду, то бишь к номеру. Может быть, вы подадите идею, что еще хотелось бы увидеть в цвете. Давайте только реально смотреть на вещи и иллюстрировать журнал без фанатизма. Все-таки основа номера — хорошие материалы, и мы будем твердо стоять на этой позиции.

Пишите, наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 17 сентября с.г.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

КРАСИВАЯ КОЖА – ЭТО ЗДОРОВАЯ КОЖА

Меланома

Август, последний летний месяц. Те, кому не довелось побывать на отдыхе в июне-июле, торопятся наверстать упущенное, что называется, по максимуму, проводя на солнце дни напролет. А его в этом сезоне было с избытком. Под влиянием солнечных лучей растения синтезируют природные соединения, которые служат источником жизни для животного мира. Человек ведь тоже часть животного мира. Будет светить наше светило, и будут жить человек, животные, растения... Звучит, согласитесь, оптимистично.

Но не все так просто. В спектре видимых глазу солнечных лучей ученые обнаружили такие лучи, которые действуют жестко на наш организм, то есть могут быть причиной появления очень активных радикалов, которые потом частично разрушаются. Если же радикалов образуется больше, они становятся причиной мутаций в клетках, то есть появляются новые «жильцы» в организме с неограниченной скоростью размножения, со своими правилами, своими (чуждыми организму) продуктами жизнедеятельности. Это упрощенная схема возникновения онкологического процесса. А если в организме (что часто бывает) снижены способности разрушения свободных радикалов? Если учесть, что причинами появления свободных радикалов являются не только ультрафиолетовые лучи, но и химические вещества (красители, лекарства, консерванты, Е-продукты и пр.), физические факторы, стрессы... Отсюда вывод: опасностей много.

Наш читатель возразит (а жизнь подтверждает): при таком большом наборе опасных факторов не все люди получают онкозаболевания. Да, это так, но тем не менее есть такой вид опухоли, который напрямую или в значительной степени зависит от воздействия ультрафиолетовых лучей. Меланома – рак кожи, который развивается быстро, метастазируя в другие органы, и без должного своевременного лечения приводит к летальному исходу.

В исследованиях онкологов отмечаются достоверные факты: примерно до 30-х годов прошлого столетия уровень заболеваемости раком кожи и меланомой из года в год был одним и тем же. В последующие десятилетия люди стали более активно исследовать солнечные лучи – от купаний в море в одежде перешли к открытым купальникам и нудистским пляжам, юбки становятся короче, мужчины в шортах уже давно не диковинка. Тело стало получать гораздо больше солнца. Все это произошло (и происходит) в достаточно короткий период времени. Механизмы защиты от вновь возникшего агрессивного воздействия солнца не успевают формироваться. И поползла кривая онкозаболеваний и меланомы вверх. Сегодня показатели 80-летней давности по данному виду патологии увеличились в 10-15 раз!

Для наглядности приведу цифры: частота рака нижней губы выше в 7 раз, чем верхней. А на нижнюю губу падает больше солнца! Отсюда вывод: солнечными лучами нужно пользоваться с осторожностью, то есть с такой же интенсивностью, как 70-80 лет назад. Есть и другое решение: сократить пребывание на солнце тем людям, которые находятся в группе риска. Это курильщики, люди «вредных» профессий (работники химпроизводств, шахтеры, контактные по рентгеновскому, радиоизотопному облучению и пр.), люди, у которых выявлены растущие папилломы, бородавки, полипы, узлы, кисты, доброкачественные опухоли (миомы, мастопатии). Сюда можно включить лица, у которых родители или родственники по крови болели или болеют онкологическими заболеваниями. Список можно продолжить, но он и так велик.

Теперь непосредственно о самой меланоме, которая в медицине называется злокачественной меланомой. Она самая агрессивная среди злокачественных образований кожи.

Наблюдается неуклонный рост заболевания, особенно среди белокожих блондинов и голубоглазых людей. Опасность заболеть увеличивается, когда люди получают солнечные лучи массированно, то есть загорают на всю катушку, со всех сторон, всем телом. Источником в 10% случаев возникновения болезни считают врожденные невусы (родимые пятна с некоторым возвышением над кожей), особенно у светлокожих. Еще в 10-15% случаев болезнь может быть наследственной.

При осмотре врачи (и больной тоже!) должны обращать внимание на:

– образования (родимые пятна) более 1 см в диаметре;

– различные участки окрашивания поверхности родимого пятна;

– неправильную, ассиметричную форму;

– нечеткие границы;

– жалобы или наблюдения, подтверждающие рост, увеличение в размерах образования;

– локализацию (места брючного ремня, бретелек бюстгальтера), то есть участки тела, где невус постоянно травмируется;

– увеличение и болезненность близлежащих лимфатических узлов.

Значение раннего обнаружения очень велико, так как проведение операции на ранних стадиях заболевания гарантирует хорошие отдаленные результаты.

Во всем мире в отношении злокачественной меланомы существует утвердившееся мнение, что предупреждение болезни – это ограниченное пребывание на солнце. Поэтому, выходя на солнце, необходимо пользоваться солнцезащитной косметикой, и чем сильнее излучение солнца, тем больший номер (от 1 до 7) будет у вашего средства. Принимать солнечные ванны лучше утром до 10 часов или в вечерние часы (17-19 часов). Голову необходимо прикрывать панамкой, кепкой или платком, головной убор с широкими по-

лями – предпочтительнее. Мои коллеги-окулисты настоятельно рекомендуют носить светопоглощающие (темные) очки, чтобы предотвратить вредное воздействие ультрафиолетовых лучей на сетчатку глаз. А я призываю читателей внимательно отнестись к своему здоровью, не переусердствовать с солнечными ваннами, пользоваться защитными кремами и помнить, что красивая кожа – это прежде всего здоровая кожа, а не шоколадного оттенка, как считают многие отпускники.

А теперь некоторые рекомендации для людей, которые уже были прооперированы по поводу меланомы, прошли или проходят химиотерапию. По своему опыту скажу, что больные, которые параллельно с основным лечением принимают соки, настойки растений и пр., имеют лучшую историю жизни. Местно назначаются втирания **масел чистотела, болиголова, подорожника, окопника**.

Для приготовления сборов своим больным злокачественной меланомой предпочтения отдаю таким лекарственным растениям, как:

аир болотный, бадан, барбарис, безвременник, береза, болиголов, бузина, двулепестник, живокость, зверобой, кирказон, крапива, кубышка желтая, льнянка, подорожник, маргаритка, марена красильная, можжевельник, молочай, облепиха, одуванчик, грецкий орех, очиток, пижма, полынь, ромашка, ряска, солодка, софора, сухоцвет, фиалка, хвощ, хмель, чистотел, чага, шалфей, ясенец, яснотка.

Выделенные растения используются в процессе лечения также в виде соков и настоек. Это значительно повышает результативность лечения, так как используется фактически кровь лекарственного растения в природном виде.

Настой готовим по обычной схеме:

1 ст. ложку сбора трав залить 400 мл холодной воды, варить на медленном огне 5-7 минут под крышкой, настоять 1-1,5 часа, процедить. Добавить 1 ст. ложку одного из имеющихся у вас соков и 1-2 ч. ложки настойки. Пить по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день, последнюю порцию – на ночь. Курс – 1,5-2 месяца, перерыв при этом заболевании делать не стоит.

Бадан толстолистный

Когда этот курс закончится, приготовьте другой по составу сбор и принимайте по той же схеме.

Масло из лекарственных растений: взять свежие измельченные растения и залить двойным по весу количеством растительного масла. Настоять 2-3 недели, затем отжать, процедить. Наносить на пораженные участки тела утром и вечером после душа.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

ГРИБОК ОТСТУПИЛ НАВСЕГДА

Ногтевой грибок, перхоть

Как-то у меня *на ногах* появились *грибок* и *шишки* на больших пальцах. Племянница, которая тоже этим страдала, посоветовала сделать следующий состав:

смешать 1 ст. ложку йода, 1 ст. ложку глицерина, 1 ст. ложку уксусной эссенции, 2 ст. ложки кипяченой воды. На ночь парила ноги, а затем смазывала этим составом. А заодно смазывала и шишки на пальцах, они у меня были большие и болели.

После 4 процедур шишки болеть перестали, но я продолжала мазать и грибок, и шишки все лето.

К осени грибка не стало, и шишки перестали болеть, но не уменьшились, но я на них не обращала внимания до сле-

дующего лета. А летом вновь начала ежедневно вечером парить ноги и вспомнила о шишках. Посмотрела, а шишек-то и нет! Теперь я опять ношу нормальную кожаную обувь, а раньше ходила все время в тряпичных туфлях.

А толстый ноготь, пораженный *грибком,* вылечила чайным грибом.

На ночь прикладывала кусочек этого гриба, ноготь размягчался, и я его срезала.

Он постепенно с основания стал расти нормальным, чистым, белым. Уже прошло лет 10, а грибок пока не возвращался.

По молодости я пользовалась разными шампунями для мытья головы. У меня появилась *перхоть*. Тогда я сделала **репейное масло**.

Перед мытьем за 2 часа смазывала голову этим маслом, надевала на голову полиэтиленовый пакет и укутывала теплым платком. Потом кипятила воду, голову смазывала яйцом и мыла этой водой. Затем намазывала кефиром на 20 минут и снова смывала отваром крапивы или ромашки.

Волосы были мягкими, блестящими и густыми. Сейчас я это делаю только иногда из-за того, что они быстро растут и их приходится часто стричь. А мне с моей небольшой пенсией накладно часто ходить в парикмахерскую.

Л.А. Антипова,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2008 г.

Комментарий Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО: Внесу некоторые правки в рецепт.

1. 1 ст. ложка йода – имеется в виду 5%-ная спиртовая настойка йода. В аптеках его продают по 5 мл во флаконе.

2. Вместо уксусной эссенции нужно использовать 70%-ный уксус.

3. Лечение, по всей вероятности, начато в начале лета, то есть курс лечения – не менее 3 месяцев.

4. Излечить плоскостопие и, как его результат, выступающие косточки этой смесью невозможно. Уменьшить боли – согласен, можно. Только ортопедическая операция по ус-

транению этого недуга может дать желаемый эффект. Но не во всех случаях!

5. Многие люди описывают способы укрепления волос и улучшения их роста. У нашей читательницы противоположная проблема. Дорогая Л.А. Антипова! Отращивайте, пожалуйста, мягкие, густые и блестящие волосы, заплетайте их в косы, и пусть ваши друзья и близкие видят, к чему приводит чтение «ЗОЖ» и «Предупреждения Плюс». Доброго вам здоровья.

НИЧЕГО ЛУЧШЕ УКСУСА Я ПОКА НЕ ПРИДУМАЛА

Трещины на коже, ногтевой грибок

В Библии есть строки о том, как богатый мужчина позволяет бедной женщине собирать колоски на его поле. Он говорит: «Во время обеда приди сюда и ешь хлеб, и обмакивай кусок твой в уксус». Вот так, ни больше, ни меньше, приравняли древние люди значение уксуса к значению хлеба.

Уксусом рекомендуется лечить практически все заболевания. Мне пришлось вспомнить об этом, когда у меня стала *трескаться кожа на руках*.

Стала применять уксус и заметила:

если пью его 1 раз в неделю, кожа очищается!

Купила яблочный уксус, потом виноградный и стала пить. Вылечила не только руки, но и спина стала меньше болеть. Возможно, это уксус «гонит» из позвоночника соли...

Конечно, от домашнего уксуса было бы больше пользы, но мне приходится лечиться магазинным. Сейчас осень, много яблок, и, возможно, некоторые читатели сделают свой уксус.

От трещин на ногах и руках я купила также мазь грибкосепт, но вот от отложения солей ничего лучшего, нежели уксус, я пока не придумала. Пью его и тогда, когда чувствую, что простыла. Обычный 70%-ный уксус добавляю в воду для ополаскивания волос, а также когда мою ноги – это уже для профилактики.

Больше 1 раза в неделю уксус пить первое время не стоит.

Хотя яблочный, разведенный в воде, напоминает квас, но при сильной зашлакованности организма может послужить причиной обострения.

Ногти на ногах я лечила так:

надевала на руку перчатку, смачивала ватку в 70%-ном уксусе и аккуратно протирала ногти, стараясь не задевать кожу. Через полчаса мыла ноги теплой водой. Так делала раз в 2 недели, до полного отрастания здоровых ногтей. Во избежание ожога кожу вокруг ногтя можно смазать кремом, но она довольно толстая, и ожог, если он есть, получается слабеньким.

Г.Н. Цапаева,
вестник «ЗОЖ» № 20, 2007 г.

А.П.: Прислушиваясь к советам читательницы, особенно не увлекайтесь уксусом, так как он не является панацеей от всех болезней. В противном случае вся медицина перешла бы только на использование уксуса. Однако могу подтвердить, что он эффективен для растворения некоторых солей. Года 2-3 назад у моей невестки Марии возникли проблемы с весом. Не советуясь со мной (каждый человек идет своим путем), она начала регулярно

принимать яблочный уксус по 1 ч. ложке на стакан воды 3-4 раза в день до еды и дополнительно как питье.

Ей удалось снизить свой вес на 15 кг за 3 месяца. Этот напиток для нее остается одним из любимых. Да и соли перестали беспокоить.

Дорогие читатели! Убедительно прошу вас сообщать, какие дозы того или иного средства, травы или масла вы применяли, чтобы выздороветь. Как видите, Г. Цапаева обошла этот тонкий момент. Догадывайтесь, мол, сами.

Подтверждаю, что 70%-ный уксус губительно воздействует на грибок, и при длительном регулярном применении можно добиться излечения. Только не забывайте, что грибок при этом остается жить в обуви и носках. Поэтому их надо обрабатывать формалином, иначе возможно повторное заражение.

«ПР+»: Задать вопросы Александру Васильевичу можно по тел. 8-926-532-69-54.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ПЕРЕХОДИМ К ВОДНЫМ ПРОЦЕДУРАМ

Сейчас самое время для начала закаливания организма. Это самый лучший и самый дешевый способ приобретения здоровья. Очень часто в возникновении простудных и других воспалительных заболеваний мы виним охлаждение и переохлаждение, сквозняки. Но систематическое применение холодовых процедур снижает вероятность возникновения этих недугов. Закаливание производится постепенно. Формы закаливания водой: обтирания, обливания, душ, ванны, ножные ванны, хождение босиком по траве, купание в открытых водоемах, обтирание снегом верхней половины тела, зимнее плавание. А теперь хочу обратить внимание читателей на важные моменты, которые должен знать человек перед тем, как решил закаливаться.

1. Душевный настрой – это настрой на положительный результат. Во время закаливания холодом самым главным является освобождение от страха перед холодом. Мы всегда думаем, что от холода можно заболеть, простудиться, получить ангину, воспаление легких, отит. Надо освободиться от предвзятого мнения, что это плохо, вредно, опасно. Перед закаливанием необходимо настроить себя на то, что это полезно, необходимо для твоего здоровья.

2. Закаливание производится постепенно! Последовательно! Систематически! Непрерывно! Длительно! В самом начале закаливания нужно не перебрать лишнего. Не сидеть в холодной воде до посинения. Вначале стоит разок окунуться в холодную воду и, почувствовав холод, постараться расслабится в нем. И затем каждый раз находиться в холоде все дольше и дольше. Механизм закаливания – это вызов

температурного стресса, при котором вырабатывается огромное количество гормонов коры надпочечников и активизируются все защитные силы организма.

3. После того как выходишь из холодной воды, необходимо хорошо растереться руками, руками, а не полотенцем. Во время растирания руками тело от тепла рук разогревается быстрее, чем от полотенца. В результате этого в коже вырабатывается свойство сохранять относительно высокий уровень температуры, несмотря на действие холода. Кожные сосуды периодически сужаются и расширяются, кровь из внутренних органов притекает к сосудам кожи, и это способствует повышению защиты от охлаждения.

4. Для большей эффективности необходимо сочетать общее воздействие с местным закаливанием наиболее чувствительных к холоду частей тела. Если это горло – полоскание горла холодной водой, если это ноги – обливание ног холодной водой, если это лицо – обтирание лица кубиком льда.

5. После холодного закаливания не надо слишком тепло и слишком легко одеваться. Одеваться надо так, чтобы вам было комфортно в одежде.

6. Полезно после закаливающих процедур попить горячего травяного чая.

7. Для людей, часто болеющих, ослабленных, холодовые воздействия должны быть менее интенсивными, а смена их более постепенной и плавной.

8. Пожилым людям закаливание нужно начинать с обтирания ног полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая каждый день ее температуру на 1^0C, а через неделю переходить на обливание или обмывание ног. После такой подготовки можно перейти к обливанию водой, соблюдая постепенность и систематичность.

9. Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должного эффекта, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

10. Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Так что будьте здоровы!

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.

ЗАКАЛЯЮСЬ, ПОТОМУ И НЕ БОЛЕЮ

Кашель, простуда, грипп

В детстве я была слабая, хилая, болезненная, часто простужалась. То сосульку лизнешь, то снежок в рот возьмешь, вот и моментально простужалась, начинался сильный кашель. Лечила меня мама своими средствами – народными.

Возьмет немножко мяты, положит в кастрюльку с молоком, поставит на плиту потомиться и доведет до кипения. Когда молоко с мятой настоится, в стакан молока добавляет 1 ч. ложку меда, чтобы сладенькое было, еще 0,5 ч. ложки гусиного или бараньего жира или смальца и 0,5 ч. ложечки соды. Все это надо выпить теплым, почти горячим, на ночь – и в постель. В постели разотрет хорошенько каким-либо жиром живот, грудь, спинку, переносицу, височки, ладошки и особенно тщательно ступни.

Ох, как мне не хотелось пить это молоко с содой. Уж очень сода мне не нравилась!

Раньше к врачам ходили редко, вот и лечились своими народными средствами. Знали, где потереть, где помазать.

Эти рецепты я советовала многим знакомым. Помогают эффективно. А сбором от *гриппа* приходилось пользоваться и самой, и семье. Рецепт простой, но действенный.

Возьмите по 8 г цветков календулы, травы тысячелистника, травы зверобоя и 6 г листьев эвкалипта. Все это надо залить 1 л крутого кипятка, укутать, дать настояться ночь. Утром процедить и принимать для профилактики гриппа по 0,5 стакана 3 раза в день. Для лечения тоже по 0,5 стакана, но уже 6 раз в день до еды.

Впрочем, теперь мне и этот замечательный рецепт не нужен. Я не простужаюсь и не болею ни гриппом, ни ОРЗ вот уже более 15 лет, несмотря на свой «юный» возраст. Я просто закаляюсь. Других болячек с излишком, а простуды нет. А закаляюсь так:

и зимой, и летом моюсь по пояс холодной водой, ноги мою тоже холодной водой. А вот, пожалуй, самое главное: после купания обязательно выливаю на себя ведерко холодной воды. Начинала понемножку с кружки летом, постепенно количество воды увеличивала и дошла до небольшого ведер-

ка. Но вот только при этом на мне обязательно должен быть крестик.

Здесь мы добиваемся двух результатов: закаляемся и смываем с себя всякую нечисть. Нечисть боится и креста, и разницы температур, а холодная водичка смывает все. Когда вылезаю из ванны, то ноги подставляю под холодную воду из-под крана, поочередно то одну, то другую. А в ванне горячая вода, и так раз 15-20. Заканчивать всегда следует холодной водой. Закаливание надо начинать летом в теплое время.

В.С. Коваленко,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2008 г.

МОЙ СКОРОСТНОЙ МЕТОД

Ангина, насморк

Читаю в «ЗОЖ», что *ангину* лечат 6-10 дней. А я вылечила ангину за 1 день. С утра – температура высокая, глотать не могу. Встала – голова кружится, дурно мне. Кое-как добралась до кухни,

всыпала 1 ч. ложку соды в стакан, залила кипятком и, как только можно было брать в рот, стала полоскать горло. Потом разрезала лимон и съела его дольками. И так целый день: то полощу содой горло, то ем лимон.

И к вечеру я уже чувствовала себя нормально. Но на следующий день делала то же самое, хотя уже ничего не болело.

Насморк я лечу просто:

засовываю в ноздри дольки лука или делаю ингаляцию из разных трав, в них же и ноги парю.

Л.А. Антипова,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2008 г.

ХОТЯ ГАНГРЕНУ Я НЕ ПОБЕДИЛА

Ангина, хронический бронхит, пневмония, гайморит, астма, ринит, простуда, плеврит

Этот рецепт поможет при *ангине* (даже при температуре 40^0 можно делать), *хроническом бронхите, пневмонии, гайморите, астме, рините, простуде, плеврите*.

В 2006 году рецепт отлично послужил мне самой – спас от смертельной опасности. В мае мне сделали срочную операцию. Диагноз: геморрагический панкреонекроз, диффузный ферментативный перитонит, желчнокаменная болезнь. СОЭ – 67. До 5-го ребра *жидкость в плевральной полости*. 9 дней после операции я провела в реанимации, а затем в палате при обходе между собой врачи говорили, что мне нужна еще полостная операция, которую я не вынесу. Я поняла, что дела мои плохи. Я сильно кашляла день и ночь, задыхалась, но жидкость откачать отказалась. Подтвердила письменно. Сыну врачи сказали, что в случае необходимости они имеют право делать это без согласия больного. Температура день и ночь до 39,5^0. Я захотела умереть дома и попросила сына забрать меня.

Сразу после выписки из больницы я делала ингаляции с чесноком и содой по 2-3 раза в день.

Ходить не могла, моя милая сноха и сын помогали своей ежедневной заботой и вниманием. И мне захотелось выжить!

Кроме ингаляций я 3 раза в день пила луковую воду. (Лук – сильнейший антибиотик.)

Средней величины луковицу разрезали мелко, заливали кипяченой холодной водой на уровне лука, закрывали блюдцем и оставляли настаиваться 4 часа. Затем выпивала эту водичку, заливали следующую луковицу. И так 3-4 раза в день.

К исходу вторых суток температура снизилась до 37,2^0. И «полилась» из меня слизь в таком количестве, что диву давалась, откуда она берется. Больше месяца выходило большое количество слизи, и я стала понемногу вставать и по стеночке, по стеночке доходить до кухни. И, слава Богу, начала поправляться. Счастье, что в этот рецепт свято верю, и он помогает мне с Божьей помощью. В церкви мои дети заказывали сорокоуст о здравии моем.

Повторяю рецепт:

очистить 6 зубчиков чеснока, мелко порезать. В маленькую кастрюльку с плотной крышкой налить 1 стакан воды. Как вода закипит, бросить чеснок и убавить огонь. На слабом огне попарить 3-5 минут, не более. За это время приготовить одеяло, полотен-

це, соду (в рюмочке) 1 ч. ложку, положить на стол полотенце, на которое поставить кастрюльку с чесноком.

Поставив кастрюльку на полотенце, укутаться одеялом, сесть вплотную к столу, чтобы не терять пар. И только теперь снять крышку (оставить под одеялом) и бросить соду (тоже не открывая одеяла). Сразу глубоко дышать не надо, сильно закашляете. Откройте рот и не дышите глубоко. Когда чуть привыкнете к пару, начинайте вдыхать его попеременно: 2-3 вдоха через рот – выдох медленный через нос и наоборот. Дышите, пока сохраняется тепло. Это минут 7-10. Вытрите под одеялом пот с лица, закутайте голову полотенцем – и в постель. Выходить на улицу после ингаляции нельзя. Эффект лечения сводится к дезинфицирующему и очищающему действию смеси.

Лечитесь на здоровье, не ленитесь! Во-первых, никаких материальных затрат, во-вторых, не надо бегать по аптекам. Количество процедур до излечения – 8-10 обязательно.

А.В. Савостьянова,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2008 г.

Комментарий Галины КЛЮЕНКОВОЙ: Действительно, чеснок – это универсальный овощ. Трудно найти более популярное и эффективное целебное растение, чем чеснок. При изучении чеснока был выделен препарат аллицин, который обладает способностью убивать различные патогенные микроорганизмы. Был проведен эксперимент – рядом с чашкой с различными бактериями, грибами и инфузориями поместили растертый в кашицу чеснок. Через несколько минут все микроорганизмы погибли. Чеснок оказывает *бактерицидное, болеутоляющее* действие, повышает *устойчивость организма к инфекционным заболеваниям*, способствует *снижению сахара* в крови, *очищает клетки от шлаков*, способствует *омоложению* и *долголетию*. Современные клинические исследования показали, что чеснок регулирует *обмен веществ*, *снижает уровень холестерина* в крови и способствует *защите от некоторых форм рака*.

МУЖ ЛЕЧИЛСЯ... ХОЛОДНЫМ ВОЗДУХОМ

Бронхит, пневмония, астма

Мой муж каждую осень лежал в больнице: бронхит, пневмония. Кто болеет частыми *бронхитами, пневмониями* и *астмой*, обратите внимание на мой совет: лечитесь холодным воздухом! Конечно, в это трудно поверить тем, кто боится даже летних сквозняков, кутается, чтобы избежать обострения. Но я, желая всем здоровой жизни, еще раз скажу: вам необходимы холодный воздух и немного силы воли! Расскажу предысторию моей 100%-ной уверенности в таком лечении.

Иногда, полусидя в подушках с температурой, муж задыхался – появилась астма. Чем только его не лечили! Травки, массажи, мед, сало, витамины! Болезнь немного отступит – и снова! Рентгеновских снимков – хоть складируй!

Однажды прошел слух, будто какой-то врач в нашем городе лечит холодом – в то время только открывались медицинские кооперативы. Один из них и разместился в Воронеже в спорткомплексе «Электроника». Когда мы туда пришли, то увидели массу людей разных возрастов, многие были с детьми... Все ждали, когда появится «Он». А когда наконец «Он» со своими помощниками пришел, у дверей началась свалка, все пытались проникнуть в «храм». Как мы поняли потом, там еще проводился и специальный массаж.

В тот день мы никуда не попали. Но зато увидели группу детей. На дворе стоял ноябрь. Все были легко одеты, кашляли. Шли, видимо, в парк комплекса заниматься физкультурой. Выяснили, что есть и взрослые группы. Но мы в ту пору жили и работали на другом конце города, за рекой. С транспортом напряженка, своей машины нет...

И тогда муж решил лечить себя сам: холод так холод! Он приобрел теплую одежду и стал заниматься зимней рыбалкой в воскресные дни на нашем водохранилище. Иногда шел совершенно больной. Я стояла в дверях и не пускала его, но он молча меня отодвигал и уходил.

Потом и мы стали приходить к нему, когда выспимся. Сыну было 9 лет, он тоже часто простужался, болел. Ехали в

автобусе: сын с санками, а я с термосом и бутербродами. Еда на воздухе казалась особенной. Время пролетало быстро, и так же незаметно прошла зима. В результате наших вылазок за зиму простуду никто не подцепил. А муж весной забросил ингалятор и так втянулся в свою работу, что про болезнь забыл на долгие годы.

З.И. Кравченко,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2007 г.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ОВОЩ

Простуда

Мы с женой увлекаемся садоводством, овощеводством. Чеснок считаем универсальным овощем, так как употребляем от многих заболеваний: *простуды, склероза, кожных грибков.*

Вот наши чесночные рецепты.

От *простуды*:

1 ч. ложку протертого или мелко нарубленного чеснока залейте 30-50 мл кипяченой воды. Настаивайте 2 часа. Капайте по 2-3 капли в нос 2-3 раза в день. Настой надо менять каждые два дня. Другой вариант этого настоя – смесь чесночной воды с прокипяченным растительным маслом в пропорции 1:1.

Вдыхание фитонцидов чеснока — очень эффективный метод при острых респираторно-вирусных инфекциях в начале (первый-второй день) заболевания. Поэтому, если простудился ребенок, давайте ему нюхать мелко истолченный чеснок 6-8 раз в день. Только не держите кашицу чеснока в металлической посуде.

При лечении острых и *хронических воспалительных заболеваний горла* используем медово-чесночную кашицу.

Чеснок натираем на терке, смешиваем с медом в пропорции 1:1 и даем ребенку пожевать 1 ч. ложку смеси перед сном.

В.И. Чернецов,
вестник «ЗОЖ» № 23, 2007 г.

ОЧЕНЬ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Простуда

Я медработник, веду здоровый образ жизни и другим советую. Ежедневно делаю утреннюю гимнастику, обливаюсь, сосу растительное масло, пью яблочный уксус собственного приготовления. На работу и с работы хожу пешком – всего 8 км, а иногда и на дачу – 5 км.

От *простуды* домашних лечу так:

если повысится температура, в первый день на стакан горячего чая добавляю 1 ст. ложку настойки эхинацеи, мед по вкусу, 1/4 ч. ложки молотого корня имбиря. Этот целебный состав нужно принимать каждый час не меньше 6 раз. Утром будете, как огурчик.

Готовлю и *противопростудный* чай:

на 600 мл воды беру молотого **корня имбиря** – 0,5 ч. ложки, **гвоздики** – 7 штук, **куркумы** – на кончике ч. ложки, **кардамона** молотого – 3/4 ч. ложки, если в зернах, то 7 штук, по 1/3 ч. ложки **корицы**, **фенхеля** или **укропа**. Все кипячу на медленном огне, пью в течение дня или добавляю в чай.

Корень имбиря

На даче сажаю эхинацею, из которой делаю настойки, из лаванды – масло, полынь «Божье дерево» сушу и добавляю в чай. Очень вкусно и полезно. Из черноплодной рябины делаю вино, из листьев хрена – настойку. Пью ее для очищения печени, а листьями лечу варикозные узлы мужа. В нашем саду растут мелисса, расторопша, хмель, болиголов. Все для пользы, все для здоровья.

С.В. Порунова,
вестник «ЗОЖ» № 20, 2007 г.

УПРАЖНЕНИЕ ОТ НАСМОРКА ЗАМЕНИТ ЛЕКАРСТВО

Ринит

У вас насморк? Тогда
встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены. Дышите произвольно. После полного выдоха большими пальцами закройте наружные слуховые проходы, а средними пальцами прижмите крылья носа, после чего резко втяните воздух через рот. Сожмите губы и надуйте щеки, задержите дыхание. Опустите подбородок на грудь, закройте глаза, наложите на веки указательные пальцы и как можно дольше, не дыша, оставайтесь в таком положении (обычно я мысленно успевал досчитать до 40-50). Поднимите голову, уберите пальцы с глаз и носа, сделайте полный выдох через нос, откройте уши и опустите руки. Упражнение надо проделать подряд 3 раза и повторять 3 раза в день.

Проверено на себе, родственниках и многих знакомых.

В.Г. Хохловский,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2008 г.

Г.К.: К сожалению, это упражнение не заменит лекарство и не вылечит насморк. Его лучше делать после того, как стихнут острые явления. Эта дыхательная гимнастика направлена на обучение углубленному выдоху и позволяет восстановить нарушенное носовое дыхание, стимулирует рефлекторные зоны бронхо-легочной системы.

Дыхательные упражнения выполнять лучше в удобной одежде, в спокойной обстановке, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

СЛУХ С ВОЗРАСТОМ, УВЫ, ИМЕЕТ ТЕНДЕНЦИЮ К СНИЖЕНИЮ

Снижение слуха

Очень люблю тянуть себя за пряди волос, благо, они это позволяют – улучшается кровообращение головы.

Занимаюсь не один десяток лет и другим рекомендую гимнастику-массаж ушных раковин. Пожилым это особо необходимо, дабы сохранить слух, который к старости, увы, имеет тенденцию к снижению.

Итак, требуется:

– ввести указательные пальцы в слуховой проход и прочистить его;

– указательными пальцами снизу вверх пройтись по внутреннему рельефу ушной раковины;

– интенсивно поприжимать козелки к слуховому проходу;

– указательным и большим пальцами щипками проработать край уха снизу вверх при повышенном давлении и сверху вниз – при пониженном;

– указательным и большим пальцами помассировать за ухом;

– прижать ладони к ушным раковинам и как следует промассировать их, «пролопушить».

Еще хочу сказать о проблеме одиночества.

Всю жизнь проработала на вакуумном производстве, где на 90% – женщины. С этим коллективом и на пенсию ушла. Одинокие казались мне духовно богаче, что ли. Знали что-то другое, выстрадали то, чего я не испытала. А чем я была лучше их?

Кому-то не досталось жениха, кто-то не захотел выходить замуж за нелюбимого. Я не за одиночество, но всегда посылаю одиноким лучик добра.

В.Ф. Гутова (Кириленко),
вестник «ЗОЖ» № 19, 2007 г.

Г.К.: Ушные раковины – это индикатор здоровья и рычаг воздействия на все органы и системы нашего тела. На ушной раковине известно 170 биологически активных точек, каждая из которых проецируется на определенный орган или систему. Метод воздействия на определенные точки ушной раковины называется ауриколотерапией. Самим

можно делать общий массаж. Он воздействует на большую часть активных точек.

Сначала потяните себя за уши вниз, вверх и в стороны, направляя движение слегка назад. Затем, держа двумя руками ушные раковины, делайте круговые движения вперед и назад. Прижмите ладони к слуховому проходу и резко оторвите их от него. Нажимайте на козелок уха с внешней и внутренней стороны. Обхватите ушные раковины снизу указательным и средним пальцами и скользящими движениями энергично разотрите вверх-вниз. Накройте уши ладонями так, чтобы пальцы лежали на затылке. Указательным и средним пальцами постучите по основанию черепа, как по барабану. Энергично разотрите уши, начиная с верхней части раковины и заканчивая мочкой.

На мочке уха расположены точки, контролирующие функции глаз, горла, зубов.

ОТ НЕСОСТОЯВШЕГОСЯ ПОКОЙНИКА

Туберкулез легких

В 27 лет заболел *туберкулезом легких*. Болел 3 года, никаких улучшений – наоборот. Худой, как велосипед. На второй этаж без отдыха на площадке подняться не мог. И тут в моей голове созрела идея. Если я буду бегать каждый день, то выплюну эту заразу и легкие очистятся.

Первый день пробежал метров 20 и упал.

Думал, замерзну, стоял ноябрь. Оклемался через час, ушел домой.

И так каждый день, прибавляя понемножку. В итоге через год я бегал 15-16 км за час.

Болезнь ушла. Когда меня проверяла фтизиатр, то была шокирована (я ей все рассказал, как лечился). «Вы убийца! Так «тубик» не лечат, вы просто несостоявшийся покойник». И в конце концов примирительно сказала: «Вам помогла вера». Вот и вывод, что любое лечение должно идти бок о бок с верой.

А. М. Романов,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2008 г.

А ГОВОРИЛИ: БЕЗ ОПЕРАЦИИ НЕ ОБОЙТИСЬ

Туберкулома

Хочу написать о том, как вылечили у мужа *туберкулому*.

- По 1 ст. ложке три раза в день барсучий жир (жира выпил от двух барсуков).
- 10%-ная настойка прополиса. На 1 л спирта 100 г прополиса. По 25-30 капель три раза в день, запивать молоком, чтобы не было привкуса прополиса.
- Заваривать много зверобоя и пить как чай.
- Уходил на целый день в сосновый лес, как на работу. Брал с собой обед. Ходил всю осень и зиму.
- Пил лекарства, которые давали в туберкулезном отделении.

После этих процедур пошел проверить состояние своего здоровья. Вместо туберкуломы размером с 5-рублевую монету осталась примерно с пшено. Да и та скоро рассосалась. А врачи говорили: без операции не вылечить.

Т.Т. Лазутченкова,
вестник «ЗОЖ» № 20, 2007 г.

КАК МЫ СПРАВИЛИСЬ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Туберкулез лимфатических узлов грудной клетки

У меня 4 внука и 2 внучки от троих моих детей. Когда самому младшему внуку было 7 лет, он заболел *туберкулезом лимфатических узлов грудной клетки*. Дважды под общим наркозом ему делали какую-то «скопию» для определения точного диагноза. Оба раза диагноз: «туберкулез Л.У.Г.К.» подтвердился. Дочь с семьей в то время жила в Ярославле, где туберкулез не редкость. Мальчика положили в тубдиспансер, где дети лежат годами. Реакция Манту была от запястья до локтя сплошным отеком с сыпью. После сна подушка вся мокрая от пота, с детьми играть был не в силах. В тубдиспансере дети постарше его очень обижали, плевали в лицо и на голову. Он день и ночь плакал, что еще усугубляло его состояние. Дочь была в

отчаянии. Зять, капитан Вооруженных Сил, был в основном на службе, а она в одиночку со своим горем. Лечение ребенку проводили каким-то японским антибиотиком «убойной дозой». Кое-как с боем под расписку зять забрал его домой. Лекарство давали на неделю со строгим наказом о невыезде из Ярославля, даже в отпуск. Дочери очень хотелось в отпуск приехать ко мне. Она попросила, чтобы мы нашли в аптеках нужный препарат, но такого препарата в Армавире ни в аптеках, ни на складе аптечном не оказалось, тогда я в отчаянии поехала в свой тубдиспансер, все препараты проходят через руки старших медсестер. Я нашла старшую медсестру, спросила этот препарат. Она очень удивилась и поинтересовалась: для кого? Когда узнала, что для 9-летнего ребенка, то сказала, что у нас уже лет 5 его не используют, так как он поражает все внутренние органы: печень, почки, селезенку, и посоветовала мне народное средство.

Вот рецепт лечения туберкулеза:

взять прополис и свежее несоленое сливочное масло в пропорции 1:10. Для ребенка я брала 20 г прополиса и брикет 200 г свежего сливочного масла. Прополис положила на 1 час в морозилку, затем натерла его на мелкой терке в порошок, масло положила в эмалированную чашечку и поставила в большую чашку с водой, довела воду до кипения, убавила газ, чтобы масло не закипело. Всыпала в масло прополис и в

Овес

течение 30-40 минут помешивала состав. Затем для ребенка добавила 1 ст. ложку меда, дала немного остыть и процедила через 2 слоя марли или мелкое ситечко в стеклянную баночку. Хранила внизу в холодильнике, давала по 1 ч. ложке обязательно в теплом виде за полчаса до завтрака и перед сном, каждый раз надо было запивать стаканом молока, выпаренным на овсе: вот рецепт его приготовления.

Овес простой неочищенный (конский его еще называют), так как его лечебные свойства содержатся в кожуре.

300-граммовую кружку овса перебрать от мусора, хорошо промыть и высыпать в 3-4-литровую алюминиевую кастрюлю, влить 1,5 л молока (желательно из-под коровки, свежего), поставить в духовку на 1,5-2 часа на небольшое горение, чтобы выпарилась половина молока. Затем процедить через ситечко, должно получиться 700 мл. Стаканом этого молока дать запить прополисный состав (молоко тоже должно быть теплым). Взрослому можно по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Молоко выпаривать ежедневно свежее. И также стаканом теплого молока на овсе запить.

Нам хватило для полного излечения (на три недели: прополиса – 20 г, масла – 200 г), после чего повезли мальчика в тубдиспансер на проверку, где проверили кровь, сделали снимок грудной клетки и R Манту (стала с 2-копеечную монету).

Сейчас внуку 18 лет. Слава Богу, рецидива не было.

К.С. Калмыкова,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2008 г.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Галине Николаевне, вы можете связаться с ней по телефону 8 (916) 175-49-61.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

МЫ НАСТУПАЕМ – «ВРАГ» ОТСТУПАЕТ

Аритмия мерцательная

Когда в мои 52 года заявила о себе *мерцательная аритмия*, я как бывший военный первым делом решил хорошенько изучить «врага», узнать его сильные и слабые стороны.

Прочитал кучу литературы и определил, что любит и за счет чего становится сильнее мой враг:

- Алкоголь. В нем он души не чает.
- Очень любит плохой сон и подвешенное состояние души.
- Обожает, когда целыми днями лежу без движения, уставившись в телевизор.
- Очень любит, когда его боятся.
- Буквально расцветает, когда веду беспорядочный образ жизни. В этот момент он перестает видеть во мне соперника и полностью овладевает мной.
- Мой «враг» – гурман. Любит, когда ем все без разбора и помногу. Особенно обожает крепкий чай, кофе, алкоголь и жирную пищу.

Начал атаку на «врага» почти по всем фронтам:

- Полностью лишил любимых напитков, в том числе и возбуждающих лекарств.
- Восстановил сон. На ночь холодная ванна для ног, пустырник (сплю я – спит «враг»).
- Лишил «врага» любимой лежачей позы. Сейчас он ежедневно ходит со мной на прогулку перед сном. Чувствую, что это ему очень не нравится.

• Питаться стал так, как я хочу, а не так, как хочет мой «враг». Растительная пища занимает примерно 70% от общего объема. Раньше было наоборот.

• И нанес главный удар: перестал бояться «врага», потому что узнал его самую слабую сторону: при внезапной боли или жжении в области груди, не теряя ни секунды, не поддаваясь панике, делаю короткий вдох на 20% объема легких. Затем задерживаю дыхание на 25-30 секунд, делаю вдох до конца и, прижимая подбородок к груди, задерживаю воздух до легкого помутнения в мозгу. Повторяю 3-4 раза подряд. И «враг» отступает.

Сейчас мне 55 лет, но чувствую себя на 40-45.

В.Ф. Баранов,
вестник «ЗОЖ» № 21, 2007 г.

Комментарий Виктора КОСТЕРОВА: Читатель Баранов делится опытом оздоровления с помощью простых приемов вроде дыхательной гимнастики и здорового образа жизни. Известно несколько дыхательных методик (метод Стрельниковой), но он нашел именно свою. Все это хорошо, но в более запущенных случаях было бы полезно дополнительно простимулировать работу сердца растительными средствами. Для этого подошел бы **боярышник**. Это замечательное растение, которое способно *снижать давление* крови, действовать *антисклеротически, активизировать работу сердечной мышцы* и, что очень важно, снимать *аритмию*. Доказано, что боярышник улучшает обменные процессы в самой сердечной мышце, говоря техническим языком, он повышает КПД (коэффициент полезного действия) нашего «главного мотора», а не просто подстегивает работу сердца. У боярышника можно использовать цветки и плоды, но цветки несколько эффективнее.

Самый простой способ – прием настойки боярышника по 30-40 капель (а это 1 ч. ложка) 3 раза в день до еды.

Из плодов боярышника можно делать настой:

3 ст. ложки плодов размять, заварить 600 мл кипятка и на слабом огне кипятить 15 минут. Настоять 15 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Мне же больше по душе коктейль из боярышника и шиповника:

по 3 ст. ложки плодов боярышника и шиповника заварить в термосе в 1 л кипятка на ночь, пить по стакану 3 раза в день.

Помните, что **шиповник** является поставщиком витамина С и усиливает антисклеротическое действие боярышника. Эти два растения очень хорошо сочетаются друг с другом.

ВРАГОВ МНОГО, А Я – ОДИН. ЗАТО С «ЗОЖ»!

Аритмия

Мне 81 год. Написать решился, прочитав в «ЗОЖ» (№ 21 за 2007 год) письмо Виктора Федоровича Баранова «Мы наступаем – «враг» отступает» о борьбе с *аритмией* задержкой дыхания. Я тоже 2-3 года назад дошел до этого метода. Но с некоторым различием.

Мое сердце билось вразнобой. Бьется, бьется, а потом, как в телевизоре, стоп – «рекламная пауза». А потом бу-бух! – удар, от которого даже уши и руки содрогались. Смешно? Нет! Самочувствие – не ахти.

Я даже меньше стал обращать внимание на тянущую боль в левой ноге от тазобедренного до голеностопного сустава с захватом стопы, на радикулит, боли в плечевых суставах – на это есть мази, растирания и массажи. Но внутри? Туда же не залезешь: руки надо долго мыть.

И подумал, надо попробовать задержать дыхание. Попробовал сначала, как при нырянии с полными легкими. Не помогло.

Попробовал на полном выдохе с задержкой 20-25 секунд. А «секундомер» у меня – пульс на виске головы – отличный, лучше, чем на запястье. Выдержав 20-25 ударов сердца, сделал (после большого напряжения без дыхания и без воздуха в легких) вдох.

Сердце после сжатия легкими «обрадовалось» свободе, сначала учащенно, потом все ровнее и ровнее начало свою работу.

Изредка я этот метод повторяю. Сейчас у меня ЭКГ, как у 20-летнего юноши. И жена реже стала жаловаться на спазмы сердца. Правда, она не очень любит лечиться, особенно лекарствами.

В.М. Жаданов,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2007 г.

В.К.: Читатель Жаданов В.М. вторит предыдущему и тоже отмечает благотворное действие дыхательной гимнастики на сердечную деятельность. Все правильно, и ошибки быть не должно, к тому же подобный эффект люди часто отмечают после использования аппарата «Самоздрав», что проверено многолетней практикой.

ПЕЙТЕ СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС БАНКАМИ

Атеросклероз, анемия, гипертония, инфаркт миокарда, инсульт

Моя знакомая, Лидия Карловна Дубовицкая, уроженка Запорожской области, рассказала, что ее предки, украинцы, заквашивали на зиму для кулинарных надобностей целые бочки буряка (красной свеклы). Хранили их с осени до лета в погребе. Квашеную свеклу и квас хозяйки использовали для борщей, а мужчины применяли его для опохмелки как средство, прекрасно очищающее организм и восстанавливающее силы. Пили прямо в погребе, черпая ковшами из бочек.

Рецепт приготовления свекольного кваса в городских условиях, неоднократно опробованный мной, очень прост: кроме красной свеклы и холодной кипяченой воды, ничего не требуется. Делать удобнее всего в 3-литровых банках.

2 кг красной свеклы очистить, вымыть и порезать на куски размером с крупный грецкий орех, сложить в чистую 3-литровую стеклянную банку – свекла займет примерно всю цилиндрическую часть. Банку залить до самого верха холодной кипяченой водой. Горловину накрыть чистой хлопчатобумажной тканью. Банки хранятся при комнатной температуре. Через 3-4 дня напиток готов.

Образующуюся на поверхности кваса плесень надо осторожно снимать, а квас из банки вычерпывать половником (примерно по 150 мл из каждой банки). После этого в банки доливать такое же количество холодной кипяченой воды. Через несколько часов квас созреет снова, и его можно снова отливать, добавляя взамен отлитого холодную кипяченую воду, и так два раза в сутки.

Этот процесс может продолжаться непрерывно в течение трех недель. Можно и дольше, но концентрация кваса слабеет, он становится светлее и жиже.

Для одного человека лучше готовить две банки, чтобы иметь утром и вечером по 300 мл кваса. При питье для улучшения вкуса можно добавлять в кружку 1-2 ч. ложки меда. Больше не следует, ибо теряется самобытный вкус кваса.

В литературе сообщается, что благодаря наличию большого количества йода свекла способствует восстановлению памяти у человека, страдающего *атеросклерозом*. Снижая уровень холестерина, она исключительно полезна для людей с высоким риском развития *инфаркта миокарда* и *инсульта*. Свекла также улучшает всасывание кальция и железа из пищи.

Употребляя квас с медом, одна моя знакомая, страдавшая несколько лет *анемией*, за один месяц смогла поднять гемоглобин до нормы. Я же свекольным квасом снижаю *артериальное давление*.

Также мне известен пример положительного воздействия кваса на организм пожилого мужчины, страдающего широко распространенным возрастным мужским заболеванием. Квас способствовал более полному оттоку мочи, то есть сократилась частота позывов, что очень важно, причем не только для мужчин, но и для женщин – не бегать часто в туалет, особенно ночью.

Свекла в отличие от многих других мочегонных средств не вызывает запоров, скорее, наоборот, послабляет при работе кишечника, что тоже существенно.

И.Н. Галкина,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2008 г.

В.К.: Читательница превозносит лечебные свойства свеклы, может, несколько и преувеличенно, но тот факт, что свекла очень полезна, знали давно и широко ее использовали еще в далекие годы народные целители. Способность же свеклы улучшать свойства крови доказана и научной медициной. Как сказал бы врач, свекла улучшает выработку элементов крови (эритроцитов). Лет 10-15 назад активно рекомендовалось для улучшения крови принимать свекольные шарики величиной с грецкий орех, и результат был хороший. Свекольный сок – один из богатых йодом продуктов, что способствует активизации обменных процессов. Доказано, что свекольный сок стимулирует сосудистый тонус, препятствует образованию в сосудах тромбов и гипертонической болезни. Использование квашеной свеклы так же полезно для работы пищеварительного тракта, как, впрочем, и многих других продуктов (моркови, капусты, помидоров).

Хочу особо отметить одну сторону у свеклы, а именно ее агрессивность, или активность, если хотите. Попробуйте оставить в раковине на несколько минут свекольные очистки, – да потом и раковину не отмоешь, что уж тут говорить про нежные слизистые оболочки того же желудочно-кишечного тракта. Это резкое действие свеклы можно смягчить, а именно принимать ее в сочетании с другими овощами. Особенно это относится к свекольному соку. Хорошо сделать так:

во-первых, сутки сок должен выстояться в холодильнике, во-вторых, его нужно смешать пополам с морковным соком.

ГЛАВНОЕ – ЗНАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ

Варикоз

Однажды заметила, как старенькая бабушка в бане усердно терла мочалкой с мылом все свое тело, но делала она это как-то неправильно: ноги от попы до пят, руки от плеч до кистей. И вдруг ей стало плохо: старушка закрыла глаза и еле успела опуститься локтями в таз. Хорошо, рядом были люди.

Мне бабушку стало жаль, ведь приступа легко можно было избежать, если натираться по направлению тока кро-

ви и лимфы: то есть от пальцев ног к паху, от пальцев рук к подмышкам, спину при повышенном давлении – от шеи вниз, а при пониженном – от поясницы вверх.

При *заболеваниях вен* натирают средством только ту часть вены (и то как попало), которая болит. Убирается боль – симптом. А главное – застой крови остается, а значит, и болезнь тоже. А нужно всего-то

поднять ноги выше сердца на 3-5 минут или в лежачем положении погладить ноги от пальцев ног до паха, также 3-5 минут. А потом уже натирать, мазать, делать компресс.

Для лучшего впитывания можно согреть и увлажнить кожу ног мокрым теплым полотенцем, лучше с солью и уксусом.

Мазать нужно так же – от пальцев ног к паху. И тогда простые народные средства, такие, как спиртовая настойка каланхоэ, растертые листья и цветки полыни с кислым молоком, бинтование, компресс из мятого листа лопуха, вам обязательно помогут.

А. Прошина,
вестник «ЗОЖ» № 18, 2007 г.

В.К.: Очень правильно читательница акцентирует внимание на важности крови и лимфы в работе организма. Крови в организме человека 4-5%, и мы о ней знаем все или почти все, лимфы же – 2-3%, но мы о ней почти ничего не знаем. Только в последнее время стала развиваться лимфология, более того, уже наработаны практические рекомендации по эндоэкологической реабилитации организма, где в основу положена активизация лимфообразования и улучшения лимфодренажа. Открылись и успешно работают центры по эндоэкологической реабилитации. Пролечиться там – значит оздоровиться на клеточном уровне, а не просто почистить желудочно-кишечный тракт от «завалов». Хочу порекомендовать *лимфостимулирующий* растительный лекарственный сбор. Нужно взять растения: **лист черной смородины, плоды шиповника, лист брусники и цветки таволги** в соотношении 3:3:3:1.

3 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и выпить за 4 приема (утром, в обед, вечером и на ночь).

В упрощенном варианте можно пить

чай, заваренный листом черной смородины: 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка.

Одна деталь – заваривать нужно столько времени, чтобы цвет заварки не стал коричневым, а был еще зеленым.

ВСПОМИНАЮ СВОИ МУЧЕНИЯ, КАК СТРАШНЫЙ СОН

Вегето-сосудистая дистония

Меня зовут Сергей, мне 45 лет, живу в сельской глубинке Астраханской области.

После 40 лет стало часто подниматься давление, испортилось зрение, появились жировики. Не было привычной бодрости по утрам, затем возникали в любое время страшные головные боли и продолжались почти сутки. При этом не помогали никакие обезболивающие, даже самые дорогие.

Врач определил *вегето-сосудистую дистонию* и назначил лечение, которое не принесло ожидаемых результатов. Тогда я решил использовать народные методы лечения, в том числе и рецепты из «ЗОЖ».

Радикальное улучшение наступило только при лечении настойкой чеснока и лимона, рецепт которой я обнаружил в вестнике «ЗОЖ» (№ 7 за 2005 год). После того как в общей сложности я выпил 3-литровую банку настойки (по 50 мл за полчаса до еды), у меня исчезли головные боли. Теперь вспоминаю свои мучения, как страшный сон.

Начал после этого всерьез заниматься своим здоровьем. Отказался от спиртного, ограничил количество сигарет, надумал заняться очищением организма.

Решил, что организм очистит себя сам, надо только ему в этом помочь. После долгих экспериментов на самом себе и анализа литературы по народной медицине вывел для себя оптимальную схему очищения.

Два раза в год (весной и осенью) провожу профилактическое очищение.

Для этого использую широко известные растения: аир (корни), лопух (корни), хвощ полевой (трава) (см. фото на стр. 40), бузина черная (цветки).

Все сырье приобретаю только в аптеках.

Из указанных компонентов делаю настойку на основе аптечной настойки календулы, которую разбавляю кипяченой водой в соотношении примерно 1:1. Все травы беру в равных объемах. Настаиваю 10 дней, затем процеживаю и принимаю по 40 капель три раза в день за полчаса до еды. Забыл сказать, что в готовую настойку добавляю еще аптечную настойку полыни (на 0,5 л настойки 25 мл настойки полыни).

Не рекомендую делать настойки на водке, так как качество водочных изделий оставляет желать лучшего.

Принимаю настойку в течение 20 дней. В этот период принимаю также по 1 таблетке дибазола 0,02 г в день через 30 минут после еды, запивая небольшим количеством воды.

В остальное время (каждый день) я принимаю настойку чеснока (1 ч. ложка на стакан воды) перед обедом и настойку шалфея перед ужином.

При лечении по указанной схеме результаты просто поразительные. Исчезли головные боли, всегда отличное настроение, легкость во всем теле, хороший аппетит. Не стало запоров, пропали жировики. Лечился два года, но это того стоит.

В заключение хочу написать о своем питании.

Отказался от мяса, сдобы и жареных блюд. Использую для приготовления пищи только нерафинированное подсолнечное масло. Чай пью черный пополам с зеленым. При этом добавляю щепотку розмарина. Выпиваю в течение дня 1 л молока и съедаю 3 яйца, а также одну луковицу средней величины в сыром виде. На десерт –арахис.

С.Ф. Васильев,
вестник «ЗОЖ» № 22, 2007 г.

В.К.: Да, метод на основе чеснока известен давно, его тибетские ламы называли «эликсиром молодости». Насчет молодости не знаю, едва ли, но что сосуды освобождаются от

Хвощ полевой

значительного содержания холестерина и становятся эластичнее, это признанный факт. Вот и у читателя, видимо, была склеротическая проблема, связанная с оседанием холестерина на стенках сосудов. Далее читатель приводит сложные сборы, которые он использует для антисклеротической профилактики. Помогло? Вот и замечательно, всем бы так помогало. Но я хочу предложить другой способ, значительно снижающий уровень холестерина в крови, а значит, и в сосудах (правда, зависимости может и не быть, но что содержание холестерина в крови уменьшается, это точно).

Нужно использовать цветки **боярышника** и цветки **каркадэ** (который сейчас продают везде). Приготовить настойку цветков боярышника:

50 г цветков залить 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить.

Лист каркадэ заваривать из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Утром до еды выпить 1-2 ч. ложки настойки цветков боярышника, а через 40 минут 1 стакан чая каркадэ. Вечером процедуру повторить. Лечиться 10 дней, затем 2 дня перерыв, после чего курс повторить. Всего нужно пропить 40-50 дней.

По окончании курса лечения сделать анализ на содержание в крови холестерина или об эффективности лечения судить по самочувствию.

ТЕПЕРЬ МОГУ СЛУШАТЬ ТИШИНУ

Вегето-сосудистая дистония, нарушение мозгового кровообращения

Мне 69 лет, инвалид II группы с детства. Увлекалась многими видами спорта: коньки, лыжи, плавание, по утрам зарядка и бег в лесу, посещала группу здоровья на стадионе «Труд», совершала походы – пешие и на лодках, отдыхала в палатках на море, парилась в бане с веничком...

Приобщала сыновей к спорту, они выросли здоровые, красивые. По врачам ходить не люблю, лечила себя и детей по рецептам из вестника. На себе испытывала все методы лечения: перекись, которую пью по сей день, методику Шевченко, квасы по Болотову, настойки на разные случаи, всего и не перечесть. Бодро переносила все жизненные бури, старалась помочь и поддержать других. В жизни было много горя и страданий, и только закалка-тренировка помогали мне выстоять. Но 1,5 года назад случилась беда, которая подкралась внезапно и которую врачи называют *вегето-сосудистой дистонией, нарушением мозгового кровообращения*.

Десять лет назад после смерти сына заметила появляющийся шум в голове. Врач говорила: это от ушей – у меня давняя проблема с ухом. И я не придавала значения, пошумит – перестанет, но все же пробовала пить лекарства и настойку по «ЗОЖ».

Шли годы, состояние ухудшалось. Дошло до жутких шумов, сменявшихся пением, стуком и непонятными звуками. Моя жизнь превратилась в ад, ничего не помогало. Врач разводила руками, мол, не лечится, выписывала успокоительные... Я боролась, день и ночь массировала голову, шею, руки, втирала настои. Написала письмо отчаяния в «ЗОЖ», после чего в вестнике напечатали много рецептов и главное – статью Н.В.Николаевского «Смелее применяйте АСД» («ЗОЖ» №9 за 2007 год).

Собрала все про АСД с 2000 года. Я ухватилась, как утопающий за соломинку, стала пить по щадящему методу первый цикл.

Пила фракцию АСД-2 с 2 капель на 50 мл холодной воды, запивала глотком крепкого чая – тоже холодного. Никакого ужаса запах АСД-2 на меня не произвел, запьешь чаем, и все исчезает. Увеличивала по капле ежедневно, довела до 20 капель. Продержалась 10 дней на 20 каплях, спустилась до 2 капель, сделала перерыв месяц.

В теплую воду капать фракцию не советую, нежных может стошнить. Кстати, я пила 4 года смесь водки с маслом. Могу заверить, что это более неприятная на вкус смесь.

Так вот о шуме. Он полностью не исчез. Но появились интервалы затишья – неполного, правда, да и шум стал мягче.

Через месяц решила смелее применять фракцию.

Стала пить утром и перед сном, начала с 5 капель, дошла до 25. Употребляю 5 дней, 3 дня – перерыв.

Так пью с 17 ноября 2007 года и ожила. Шум стал затихать, он где-то далеко, другие звуки исчезли. Появились периоды полной тишины, и я хорошо слышу. Но во время лунных циклов или магнитных бурь дня два бывает шум, правда, не сводящий с ума, не сутками.

Стала спокойно спать. Кроме того, прекрасно заработал кишечник, очистились язык, носовые пути.

Если голова слегка шумит, стоит выпить фракцию, шум вскоре затихает.

Пишу потому, что знаю, очень многие страдают от этого недуга. Не бойтесь, друзья, лечитесь спасительной фракцией АСД-2 и поминайте добрым словом Алексея Дорогова, а также «ЗОЖ».

Г.И. Ледуховская-Палкова,
вестник «ЗОЖ» № 3, 2008 г.

В.К.: Фракция АСД-2 помогла многим. Но как я, например, отмечаю, технология приема лекарства для каждого своя. Я со своей стороны рекомендую прием фракции примерно такой:

5 дней пить, потом перерыв 2 дня. Иными словами, в рабочие дни принимать, а в выходные делать перерыв.

В отношении *шума в ушах* хочу порекомендовать простой способ, который многим помогает. Принимать по 1-2 ч. ложки настойки **красного клевера.**

Взять свежие головки именно красного клевера, насыпать рыхло в бутылку, не утрясая, залить их полностью 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить. Принимать 10 дней, затем сделать перерыв 2-3 дня и курс лечения повторить 2-3 раза.

ПЯТЫЙ ГОД ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

Гипертония

От *высокого давления*

пила дрожжи: 100 г делила на 9 кусочков. На ночь на 1/3 стакана воды клала 1 ст. ложку сахара и кусочек дрожжей, ставила на кухне на стол, а утром натощак выпивала.

Потом настояла боярышник кроваво-красный и цветки календулы. Делала так:

насыпала полбанки боярышника и доливала доверху самогоном, так же и календулу, принимала по 1 ч. ложке того и другого одновременно за полчаса до еды.

Пятый год давление в норме. Хотя раньше очень часто вызывала «скорую». (Настойки аптечные мне не помогали.)

Ю.Н. Рябова,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2008 г.

В.К.: Давайте поверим автору, но панацеей от гипертонии способ применения дрожжей едва ли может служить. Зато во втором случае в состав сбора она включила **боярышник** и **календулу** (см. фото на стр. 45). Особенно ценно присутствие в настойке боярышника, об этом я выше давал рекомендации. Вкратце напомню, что боярышник способствует некоторому *снижению давления, стимулирует работу сердца и урежает пульс*. Календула тоже помогает *снизить артериальное давление*. Ну а вместе их действие усиливается.

МОИ СОСТАВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Ишемия, стенокардия, одышка

В 1996 году у меня сильно заболело сердце. Диагноз: *ишемия и стенокардия*. Весь 1997 год я лечился такими двумя составами.

Первый – возьмите 500 г меда натурального и 500 мл водки. Водку вылейте в литровую банку, туда же положите мед и держите в комнате, пока он не растворится.

Второй состав – потребуются лекарственные травы:

пустырник, сушеница топяная, измельченный корень валерианы, спорыш (муравьиный), ромашка аптечная. Все эти травы возьмите по 1 ст. ложке, смешайте, заварите 1 л кипятка и настаивайте, пока не остынет. Процедите и смешайте с первым составом. Поставьте в теплое место на 3 дня – состав готов.

Этот состав можно держать при комнатной температуре. Я храню в подполе, а для приема наливаю немного в полулитровую посудину. Принимал без перерыва весь год.

Принимайте первую неделю по 1 ч. ложке 2 раза в день – утром и вечером на ночь. Вторую неделю и до конца лечения – по 1 ст. ложке утром натощак и перед сном.

А это второй рецепт – от *одышки* и грудной жабы. Сделайте такой состав:

возьмите 10 средних головок чеснока, 10 лимонов. Чеснок очистите, лимоны помойте, и все прокрутите на мясорубке. Добавьте 1 кг меда, перемешайте. Поставьте в темное место, через 7 дней состав будет готов.

Хранить этот состав нужно в холодильнике.

Принимайте 1 раз в день в любое время по 4 ч. ложки, не торопитесь проглатывать, подольше держите во рту.

Я.М. Казанин,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2008 г.

В.К.: В первом рецепте автор рекомендует залить 0,5 кг меда 500 мл водки и настаивать, пока мед не растворится. К сожалению, он не дает схемы приема этого средства. Я думаю, что толку было бы не меньше, если мед принимать в чистом виде. Зато второй сбор просто замечательный: пустырник, сушеница топяная, корень валерианы, спорыш (муравьиный) и ромашка аптечная. Правда, я не знаю, что такое спорыш муравьиный, автор или ошибся, или имел в виду горец птичий, а это и есть спорыш, который в народе называют трава-мурава. Возможно, положительный эффект автор получил вследствие индивидуальной особенно-

сти своего организма, но, повторяю, в основу он взял очень хорошие травы. Что касается меня, то, когда спрашивают о составе *антигипертонического* сбора, стержнем его я называю троицу, а это **валериана, пустырник, боярышник.** Это обязательные травы, а затем целесообразно, но индивидуально включить: **желтушник серый, донник лекарственный, шишки хмеля** (особенно женщинам), **хвощ полевой, шиповник**. **Ромашку** хорошо добавлять при *сердечных болях.*

Календула лекарственная

ГЛАВНОЕ – ЗАПУСТИТЬ ВИРУС ДОБРА

Тахикардия, аритмия, гипертония, тромбофлебит, варикоз, полиартрит, депрессия

В феврале этого года я фактически дошла до точки. Болело все, что только может болеть: пульс в спокойном состоянии – 125 ударов, *одышка, ИБС, тахикардия, гипертония,* давление 150/100 и выше, *отеки ног, живота, лица, рук*, вес зашкаливал, волосы выпадали, ломило все косточки. Беспокоили *тромбофлебит, варикоз, полиартрит, печень*. Ночью не могла спать от болей, потому что задыхалась, а днем засыпала сидя.

К ослабленному организму стали, как мотыльки на свет лампы, слетаться и другие болезни: начался бронхит, температура несколько дней держалась выше 38^0, поднялся уровень сахара в крови.

В больницу не шла до последнего, наступила такая апатия, что жить не хотела.

Делала все домашние дела, но с каким трудом! Много плакала, лежала, отвернувшись к стене, никого не хотела видеть. При наклоне синели лицо, губы. Думала о родителях, которые ушли из жизни три года назад, один за другим, в течение двух месяцев, чаще, чем о родных, которые окружали меня каждый день. Естественно, атмосфера в семье накалилась. И на меня навалилась *депрессия*.

Попав в больницу в очередной раз, уже делала наказы мужу, детям. Уверяла себя, что долго не проживу. Врачи делали все, что в их силах, но нельзя вылечить человека, если он сам не хочет быть здоровым!.. Муж каждый день приходил в больницу. Чтобы поддержать меня, приезжали тетки, живущие за 140 км. Не могу точно объяснить, что произошло, но вдруг я осознала, что калечу не только свою жизнь, но и жизнь окружающих, близких мне людей.

С этого момента словно наступила весна после зимней спячки. Отказалась от белого хлеба, исключила сладкое, картофель, рис, бананы, манку, жирное. Начала через силу совершать прогулки по коридору больницы, ходила на ЛФК, через боль пыталась делать зарядку. Домой выписалась еще больная и с отеками, но уже с надеждой.

Воздерживаться от привычной еды первое время было трудно. Для семьи пекла, как раньше. Первые две недели даже плакала иногда от тягот, которые приходилось преодолевать. Таблетки помогали, но мало, плюс к тому – у каждой таблетки есть побочный эффект.

Вдруг вспомнила про овес.

Брала примерно 3 ст. ложки овса на 1 л кипятка, заваривала в термосе. Пила весь день вместо чая.

Первые хорошие результаты начали проявляться недели через три.

К овсу стала поочередно добавлять травки: листья земляники, шиповник, девясил, пижму, пастушью сумку. Иногда, когда слишком сильно хотелось сладенького, добавляла сухофрукты.

В мае стало значительно легче, и хотя в огороде я работала всего 5 минут, а потом 5 минут отдыхала, все же это была

победа над собой. Научилась готовить из фасоли и чечевицы, делать винегрет без картошки... Ела каши, рыбу. Мой стол стал намного разнообразнее и здоровее. Свежие ягоды, огурцы, помидоры, много зелени, салат, кабачки – вот те продукты, которые мне помогли.

Теперь давайте сравним, что изменилось за 6 с половиной месяцев. У меня ни разу не поднялся сахар; ни разу не голодая, я сбросила 26 кг веса. Хотя раньше и голодала, и сидела на диетах, это помогало лишь на время, да еще и чувство голода раздражало. Волосы стали густые, блестящие, здоровые. Пользуюсь репейным маслом, завариваю крапиву, ромашку. Делаю маски на лицо. Больше всего нравится такая: сметана + 10 ягод земляники. А еще – кислая сметана, а через 10 минут – 1 ч. ложка меда. Но такую маску можно делать, если нет аллергии на мед и кожа нетонкая.

Сейчас давление у меня 110/80, даже в школьные годы такого не было! Просыпаюсь утром и сразу делаю массаж живота. Кладу ладонь на ладонь и 50 раз массирую по часовой стрелке. Утром на голодный желудок за 20 минут до еды крошу 1 дольку чеснока и запиваю водой. А чтобы не было соблазна покушать, 20-25 минут рассасываю нерафинированное растительное масло. Пью рыбий жир по инструкции к нему. Стараюсь не есть после 6 вечера, если не получается – то огурец без хлеба. Делаю зарядку, в основном когда смотрю телевизор, во время рекламы. Понемногу, но на разные группы мышц, каждый день занимаюсь с гантелями.

В результате кожа не обвисла, а появились приятные небольшие мышцы и сила в руках.

Хожу за водой, в лес. Хотя ноги у меня временами побаливают, но это ерунда по сравнению с тем, что было раньше. Пью яблочный уксус 2-3 раза в неделю и пчелиный подмор. Заготовила два больших пакета трав.

Мне 41 год. Раньше чувствовала себя старухой, черепахой. А теперь я молодая, подвижная, здоровая, веселая, счастливая и любимая. Конечно, случаются и у меня невеселые дни, но они быстро проходят. Постоянно внушаю себе положительные мысли.

Пижма обыкновенная

Делайте добрые дела, полюбите себя, тогда и самооценка повысится. Ищите зацепку, думайте, где бы вы могли быть полезными. Все устроится и будет хорошо. Не спешите сдаваться. Начните перемены с сегодняшнего дня, делитесь результатами, опытом.

Никто не в силах сделать нашу жизнь лучше, кроме нас самих. Давайте запустим вирус добра и здоровья, пусть другие потянутся!

Т.В. Баталина,
вестник «ЗОЖ»
№ 23, 2007 г.

В.К.: Конечно, замечательно поверить в себя, в успех исцеления, и не просто поверить, а проводить лечение с использованием растительных средств, ведь у них нет побочных действий, что могло быть губительным для ослабленного организма. Не менее замечательно, что читательница обратила внимание на **овес посевной**, который по общеукрепляющим свойствам ходит в лидерах. Но я в этом случае использую **овсяное молоко**, о чем писал неоднократно.

С вечера замочить цельный овес на ночь из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан воды. Утром овес пропустить через мясорубку и залить водой, в которой он настаивался. Довести воду до кипения и кипятить на слабом огне 30 минут, снять с огня и, утеплив, настоять 2-3 часа, после чего процедить через плотную ткань. Получится жидкость белого цвета, которую я называю молочком. Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения – месяц, затем 10 дней перерыв, после чего прием повторить.

Второй выбор читательницы – не менее замечательный – **листья земляники**. Ее надо заготавливать в период цветения и в дело пускать всю надземную часть. Доказано, что земляника активно *улучшает обменные процессы*. Было бы хорошо, если бы вы еще использовали и пчелиное **маточное молочко** (по 30 мг утром натощак под язык). У вас наверняка снижен иммунитет, но его восстановить можно с помощью смеси **сока столетника** (алоэ) с **медом**.

Столетник 3 дня не поливать, затем срезать нижние, самые большие листья, положить в пакет и поместить их на 2-3 дня в холодильник, после чего пропустить через мясорубку и отжать сок. Далее смешать сок с медом в соотношении 2:1. Принимать по 1-2 ч. ложки 3 раза в день до еды. Пить 5 дней подряд, затем 2-дневный перерыв, и так 4 недели.

Наконец, при *депрессии*, особенно в случае *пониженного артериального давления*, хорошо принимать настойку одного из адаптогенов, а это **женьшень, элеутерококк, аралия маньчжурская, золотой корень, маралий корень**. Особняком стоит **лимонник китайский**, он сильнее всех вышеуказанных растений повышает давление.

Настойку готовить из расчета 10 частей водки на 1 часть адаптогена, настаивать 21 день, принимать по 30-40 капель утром и вечером 2-3 недели, а после недельного перерыва прием повторить.

ДАВАЙТЕ ДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ

Хронический лимфолейкоз

Мне 67 лет, из них 19 болею *хроническим лимфолейкозом*. От химиотерапии отказалась, не принимаю никаких таблеток, но придерживаюсь диеты.

В 2005 году начала ощущать боли в левом и правом боку, стала болеть поджелудочная железа, появились слабость и сонливость. Поэтому в 2006-м начала принимать АСД с 5 капель, прибавляя каждую неделю по 5 капель с 10-дневным перерывом. Схему приема лекарства взяла в Интернете. Стали ухудшаться анализы крови, одолел герпес, появилась еще большая слабость. Гематолог предложила лечь в

больницу, так как лейкоциты «взлетели» до 130 единиц, иммунитет упал до нуля. И тут вспомнила, что в «ЗОЖ» была напечатана другая схема приема АСД, которой и воспользовалась. Анализы крови улучшились, лейкоциты «опустились» до 53 единиц, иммунитет стал, как у здорового человека, прошли боли и слабость, перестала потеть. Теперь хочу воспользоваться такой схемой:

1-я неделя: по 10 капель 4 раза в день – 3 дня перерыв.

2-я неделя: по 15 капель 4 раза в день – 3 дня перерыв.

3-я неделя: по 20 капель 4 раза в день – месяц перерыв.

Кровь приходится сдавать за деньги, так как гематолог и слышать не хочет о таком методе лечения. Он признает только химиотерапию. Но разве я прожила бы столько на «химии»? Конечно, было бы хорошо лечиться под контролем врача, который при этом не отвергал бы нетрадиционную медицину, но такого врача у меня нет. Поэтому, дорогие зожевцы, давайте делиться опытом по применению АСД. У всех разные организмы, и поэтому лечение у каждого проходит по-своему. Главное – все держать под контролем, вовремя сдавать кровь, делать УЗИ и следить за питанием.

Н. Н. Гужева,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2007 г.

В.К.: Автор письма приводит схему приема АСД-2. В принципе, выбор пал на препарат АСД очень правильно, но рекомендовать схему его приема так, как написано в письме, не всегда возможно, даже при лечении одной и той же болезни. Об индивидуальности организма каждого больного забывать никогда не надо, более того, степень развития болезни также может быть разная. Именно поэтому в вестнике «ЗОЖ» №22 за 2008 г. (стр. 13-14) приведена более полная схема приема этого препарата. Я со своей стороны в незапущенных случаях предлагаю

принимать по 20 капель АСД-2 с половиной стакана чайной заварки утром и вечером. Принимать 5 дней в неделю подряд, сделав 2 дня перерыв, и лечение повторить.

Но и эта схема приблизительная.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ПОБЕДИТЬ ПОЧЕЧУЙ ПОМОЖЕТ СИСТЕМА

Геморрой

Лечение многих хронических заболеваний растительными препаратами высокоэффективно и в большинстве случаев безвредно. Но, как правило, процесс этот длительный, поэтому люди стали чаще использовать синтетические средства. Особенно это относится к горожанам. Спросите сегодня любого жителя мегаполиса, чего ему не хватает, и подавляющее большинство ответит: времени и денег. Особенно мало времени люди стали тратить на поддержание здоровья, несмотря на то что большинство прожигают бесценное времечко у «ящика» за просмотром «мыльных опер», наживая себе при этом массу болезней, в том числе геморрой.

Геморрой – научное название заболевания, а вот истинно русское, народное – почечуй. Почечуй напрямую зависит от сидячего образа жизни. Развитию недуга способствует застой крови в кавернозных венах прямой кишки и малого таза, то есть длительное переполнение их кровью вследствие гиподинамии (малоподвижного образа жизни), хронических запоров, а также беременности. Есть и другие причины – недостаточная физическая нагрузка, поднятие тяжестей, слабые мышцы живота, курение, избыточный вес, стресс, усталость и ряд других факторов. Все это в совокупности (за исключением беременности) можно обозвать неправильным образом жизни. Большое значение имеют также некоторые пороки сердца (дефект межжелудочковой перегородки, реже – недо-

статочность митрального клапана и др.), патология печени (вирусный гепатит, гепатоз, цирроз и др.) или селезенки, а также врожденная слабость венозных стенок и особенности анатомического строения геморроидальных вен.

С геморроем пытались бороться с незапамятных времен. Средства от него были известны еще Плинию Старшему и Диоскориду (I в.н.э.).

Современная медицина предлагает лечить геморрой в основном двумя методами: при легких и средних формах тяжести назначают суппозитории, при тяжелых – хирургическое лечение. Хирургическое удаление геморроидальных узлов дает лишь временное избавление от недуга, увеличивая только число рубцов, а причина остается, и часто недуг появляется вновь. Оперативное вмешательство обосновано в крайне запущенных случаях, когда с венами произошли необратимые процессы и геморроидальные узлы приобрели вид виноградной грозди. Так как развитию геморроя способствуют несколько факторов, то и преодоление недуга будет успешным только тогда, когда лечение будет комплексным, направленным на каждую из причин, провоцирующих заболевание.

ДОЗИРОВАННЫЕ НАГРУЗКИ

От гиподинамии имеется лишь одно средство – больше двигаться, особенно полезно ходить, но не переутомляться. Не следует также резко начинать бегать в быстром темпе или на длинные дистанции, а также кататься до упаду на лыжах. Все это может дать противоположный эффект. Нагрузки надо увеличивать постепенно. Особенно опасны резкие остановки после быстрого бега или длительной гонки на лыжах. Это может привести к разрыву вен прямой кишки и сильному кровотечению. Такое явление связано с тем, что во время форсированной ходьбы или бега 80-85% крови вгоняется в нижние конечности. Вверх она проталкивается по венам в основном с помощью сокращения мышц ног и ягодиц, а также гидродинамического удара, возникающего при соприкосновении ступней бегуна с землей. Чем мощнее бег,

тем интенсивнее сокращающиеся мышцы давят на податливые стенки вен. Что же происходит при внезапной остановке бегуна? Мышцы нижних конечностей перестают давить на вены, и кровь прекращает подниматься вверх к сердцу. Из-за резкого переполнения кровью венозной системы нижней части тела создается избыточное давление на стенки вен, в результате чего сильно растянутые вены (геморроидальные узлы) могут лопнуть. Чтобы избежать этого, не следует резко прекращать бег, а надо переходить на глубокое дыхание и быструю ходьбу, постепенно замедляя шаг.

Желательно также избавиться от мягкого кресла и матраса. Постель не должна сильно прогибаться, иначе это будет приводить к постоянному застою крови в области малого таза. Но она не должна быть и очень жесткой, так как в этом случае будут сдавливаться сосуды и нарушится циркуляция жидкостей в тканях.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Хронические запоры чаще всего обусловлены неправильным питанием, связанным с недостаточным употреблением грубоволокнистой пищи, а также дисбактериозами. В качестве скоропомощной, экстренной меры при запоре можно рекомендовать слабительные средства.

В зависимости от механизма действия их разделяют на следующие группы:

1. *Увеличивающие объем кишечного содержимого* – растительные волокна и гидрофильные коллоиды (осмотические слабительные). К первым относятся **отруби, морская капуста, льняное семя, семя подорожника, агар-агар**. Ко вторым – солевые средства (сульфат магния, сульфат натрия). Они начинают действовать на уровне тонкой кишки (через 1-3 часа после приема), поэтому их назначают в утренние часы.

Семя льна занимает первое место среди средств против запора в группе волокнистых и балластных веществ, способных к разбуханию. Его принимают в неизмельченном виде 2-3 раза в день по 1 ст. ложке, запивая каждый раз 250-300 мл воды, иначе в ки-

шечнике могут образоваться плотные комки льняного семени.

2. *Размягчающие фекалии* – вазелиновое масло. Его применяют в случаях, когда нужно достичь быстрого эффекта.

Назначают внутрь по 15-45 мл на ночь.

3. *Стимулирующие перистальтику* кишечника: **ревень** тангутский, **крушина** ломкая, **жостер** слабительный, **сенна** (кассия остролистная и узколистная). Наиболее доступными из них являются крушина, жостер и сенна. Первые два можно собрать самим, поскольку они нередки в наших лесах. Следует, однако, помнить, что кору крушины можно применять не раньше чем через год хранения, поскольку свежее сырье токсично. Готовят ее следующим образом:

1 ст. ложку дробленой коры залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут, процедить, остудить. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь. Слабительный эффект наступает через 8-10 часов после приема.

Препараты, стимулирующие перистальтику кишечника, нельзя применять при спастических запорах, поскольку они могут вызвать боли в толстой кишке. Они также противопоказаны беременным и кормящим женщинам.

Еще раз хочу подчеркнуть, что слабительные средства не могут быть средством для лечения запоров, поскольку не влияют на первопричину заболевания и имеют много отрицательных свойств. Их применение сопровождается потерей белка, калия через кишечник, снижением тонуса кишечной мускулатуры, привыканием рецепторного аппарата, требующего все больших доз слабительных средств, нередко запоры сменяются поносами из-за возникающего медикаментозного колита. Кроме того, запоры ослабляют мышцы прямой кишки. Поэтому слабительные целесообразно назначать не чаще чем 1 раз в 3-4 дня!

ДИЕТА – ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ

Первостепенным и необходимым условием лечения хронического запора является правильное питание. При *гипомоторной дискинезии* кишки рацион строится по типу шла-

ковой нагрузки. Освобождению кишечника способствуют овощи, фрукты и ягоды, преимущественно сырые, не менее 200 г в сутки:

чернослив или курага (8-12 штук), бананы и яблоки, масло растительное – 1-2 ст. ложки натощак (лучше размешать в простокваше или кефире и принимать на ночь), гречневая, овсяная, ячневая, перловая каши, мед (1 ст. ложка 2-3 раза в день), пшеничные отруби (20-30 г в день добавлять в любые блюда).

Отруби включены в специальные сорта хлеба – «Здоровье», «Барвихинский», «Докторский» и др. Ежедневный прием отрубей укорачивает время прохождения пищи по толстой кишке в 2-3 раза! Количество жидкости, выпиваемой в день, должно быть не менее 1,5-2,0 л в сутки.

Целесообразно утром натощак выпивать 1-2 стакана холодной воды с 1 ст. ложкой меда.

Из рациона исключают рисовую, манную каши, макароны и вермишель, картофельное пюре, кисели, поскольку эти продукты тормозят опорожнение кишечника. Следует также исключить репу, редьку, щавель, молоко, кофе, крепкий чай, шоколад.

Немецкие фармацевты Петер и Барбара Тайс предлагают при хронической задержке стула очень простое и действенное средство, которое, по их словам, приблизительно через 3 дня ликвидирует любой запор – это каша из зерна грубого помола (или дробленого).

2 ст. ложки свежего дробленого зерна: пшеница, ячмень, геркулес (лучше их чередовать); 2 ст. ложки цельных семян льна; 2 ст. ложки измельченных орехов (кроме арахиса); 2 ст. ложки мелко нарезанных сухофруктов (курага, чернослив, инжир). Все компоненты кладут в миску или кастрюльку, перемешивают и заливают таким количеством воды, чтобы они были ею покрыты, и оставляют разбухать на ночь. Утром туда можно добавить простокваши, кефира или йогурта. После чего кашу, которая не должна быть ни слишком густой, ни слишком жидкой, можно подавать к завтраку.

Из молочнокислых продуктов, на мой взгляд, лучше добавлять «Эвиту». Она продается в аптеках. Употребление

каши не рекомендуется сочетать со свежими соками и фруктами, чтобы не возникли явления брожения и метеоризм.

В отдельный вид запора принято выделять *дисхезию* (отсутствие позывов к дефекации). Здесь лечение направлено на местные воздействия. Обычно прибегают к клизмам с небольшим объемом (50-100 мл) подогретого подсолнечного масла.

При лечении геморроя параллельно с «антизапорной» диетой необходимо проводить *укрепление венозных стенок и клапанов*. Хорошие результаты дает прием внутрь **настойки плодов каштана конского** и **настоя плодов шиповника** плюс местные средства.

Настойку каштана готовят следующим образом:

50 г высушенных семян измельчают, заливают 0,5 л 50%-ного спирта (водки), настаивают 2 недели, процеживают; принимают по 30-40 капель с небольшим количеством воды (1/3 стакана) 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Те, кому каштан недоступен, могут пить **настой листьев лещины** обыкновенной (орешника лесного).

2 ст. ложки измельченного сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

К приготовлению настоя шиповника стоит отнестись с должным вниманием, так как от этого зависят его целебные свойства. Большинство людей привыкли заваривать его в термосе, но этого ни в коем случае делать не следует, поскольку там долго держится температура свыше 80° С, что приводит к разрушению большей части витамина С. Я предлагаю готовить настой шиповника по способу, который позволяет в домашних условиях максимально извлечь витамины из его плодов.

1 ст. ложку измельченных в кофемолке плодов и 2 ч. ложки сахарного песка, а еще лучше меда, кладут в кастрюлю (из нержавеющей стали или эмалированную), заливают 0,4-0,5 л кипятка, закрывают крышкой и настаивают 8-10 часов. Воду для этих целей берут прокипяченную и отстоянную. Готовят настой с вечера и настаивают его всю ночь. Утром процеживают через ситечко или марлю, а оставшуюся гущу отжимают в настой. Выпивают все в течение дня за 2-3 приема во время или после еды вместо чая.

МЕСТНАЯ ТЕРАПИЯ

Для более эффективного лечения геморроя параллельно с внутренними средствами и диетой используют местную терапию. Прекрасные результаты дают *микроклизмы* из **масла шиповника**, **зверобойного масла**, **киселя** из **корней окопника**, а также смазывание почечуйных узлов **мазью из цветков льнянки** или **прополиса**. Масло шиповника можно приобрести в аптеке, а вот остальные средства нужно готовить самим.

Масляный экстракт цветков зверобоя (зверобойное масло) готовят следующим образом:

свежие цветки зверобоя плотно укладывают в стеклянную банку, заливают рафинированным оливковым, кукурузным или подсолнечным маслом так, чтобы оно покрыло сырье слоем 1-2 см. Сверху банку обвязывают чистой тканью или марлей и выставляют на яркий солнечный свет. Настаивают масло в течение 3-4 недель, ежедневно перемешивая, пока оно не приобретет цвет спелой вишни. Затем его профильтровывают через плотную ткань, отжимают через марлю и оставляют на сутки в покое.

При отстаивании содержимое банки разделяется на три слоя: на самом дне образуется тонкий, светлый, неприятно

Зверобой продырявленный

пахнущий слой дрожжей, над ним небольшой слой воды, а затем собственно масляный экстракт зверобоя. Верхний слой, составляющий более 90% от всего объема, аккуратно сливают в бутылку из темного стекла.

Хранят его в холодильнике не более 1 года.

Используют зверобойное масло подогретым до 37-40°С в виде микроклизм в прямую кишку по 20-30 мл на ночь ежедневно. Для экономии препарата микроклизмы можно заменить смазыванием узлов.

Кисель из корней окопника.

1 ч. ложку измельченных в мелкий порошок корней окопника заливают 1/2 стакана чуть теплой кипяченой воды, тщательно размешивают и оставляют для разбухания на 2 часа. Полученный кисель ежедневно вводят в прямую кишку по 50-100 мл незадолго до сна. Хранят его не более 1 суток.

Мазь из цветков льнянки.

2 ст. ложки порошка из цветков смешивают с 1 ст. ложкой 70%-ного спирта, настаивают 3-4 часа в закрытом стеклянном сосуде в теплом месте, добавляют 10 ст. ложек растопленного несоленого нутряного свиного сала и нагревают на водяной бане 2,5 часа. Затем процеживают через 3 слоя марли и охлаждают.

Прополисная мазь.

85 г растительного масла (подсолнечного, оливкового) нагревают до кипения, добавляют в него 15 г измельченного прополиса, тщательно перемешивают, снова доводят до кипения, процеживают через 2 слоя марли и охлаждают.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

В целом схема лечения почечуя выглядит следующим образом: активный образ жизни (ходьба, бег, физзарядка и др.) плюс диета, включающая грубоволокнистую пищу, плюс средства, укрепляющие сосуды и улучшающие циркуляцию крови в области малого таза (настойка каштана, настой листьев лещины, настой плодов шиповника), плюс наружные противовоспалительные сосудосуживающие средства (любое из указанных средств: шиповниковое и зверобойное мас-

ло, прополисная мазь, мазь из цветков льнянки, кисель из корней окопника).

Срок лечения препаратами зависит от степени тяжести заболевания и составляет от 2 недель до нескольких месяцев.

В случае если заболевание сопровождается *кровотечениями*, в лечение следует включить прием настоя любой из перечисленных ниже трав: **горца почечуйного, горца перечного, крапивы двудомной, тысячелистника обыкновенного, репешка аптечного**. Готовят их одинаково, из расчета

1 ст. ложка измельченной травы на 300 мл (1,5 стакана) кипятка, нагревают на слабом огне 15 минут, настаивают до охлаждения, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Александр ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.

«ПР+»: Свои вопросы к Александру Павловичу вы можете отправить на e-mail:apefrem@yandex.ru или на сайт http://www.travnyk.ru/

МНЕ ПОМОГАЕТ ТЫКВА

Болезни почек, ЖКТ

Коротко о себе: мне 75 лет, родился и вырос в Казахстане. После армии окончил институт и более 40 лет работал на стройках и предприятиях стройиндустрии. Все знают, что работа на стройках – это сквозняки, переохлаждения, стрессовые ситуации, проблемы с горячим питанием. Отсюда возникают многие болезни. Защитой от них я всегда считал физические упражнения, баню и ходьбу пешком.

После ухода на пенсию с ранней весны до поздней осени работаю на даче и стараюсь обходить стороной поликлиники и больницы.

Как правило, утро начинаю с массажа рук, ног, живота, головы, делаю «велосипед», дыхательные упражнения, далее упражнения Бубновского, Норбекова, затем принимаю холодный душ. Готовлю свекольный квас, настои и отвары трав, из ягод шиповника, боярышника, яблочный уксус.

Хочу поделиться с читателями своими рецептами по оздоровлению, которые я применяю уже много лет.

Ежедневно утром натощак съедаю 2 тыквенных семечка, тщательно и долго пережевывая.

Второй рецепт тоже связан с чудесным растением – тыквой. Эта рекомендация – для лечения *почек и ЖКТ.*

Из середины свежеразрезанной тыквы вынимаю 1 стакан мякоти с семечками и заливаю 2 стаканами кипятка в эмалированной кастрюле и ставлю ее на водяную баню на 10 минут. Остывший отвар процеживаю через марлю и пью по 0,5 стакана в теплом виде за 30 минут до еды.

Масла и микроэлементы, содержащиеся в семенах и мякоти тыквы, оказывают мягкое щадящее воздействие на почки и ЖКТ и помогают им выполнять свои функции – это вы обязательно почувствуете после нескольких приемов отвара.

Е.Л. Горанский,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2008 г.

Комментарий Анатолия ВАНИНА: В письме автора, почитателя здорового образа жизни, отсутствует главное – в связи с чем начат прием семян и мякоти тыквы, каков эффект от этого лечения.

В народной медицине **тыквенные семечки** используют от *тошноты*. Съел пару семечек – и тошноты как не бывало. Может, и Е.Л. Горанский спасался от тошноты ?

А может, мякоть тыквы с семечками улучшает у читателя функцию кишечника или повышает диурез (выделение мочи)?

Как *мочегонное* и *желчегонное* средство **сырую тыкву** едят по 0,5 кг в день, **вареную** и **печеную** – по 1,5-3 кг в день в течение 3-4 месяцев.

Показана тыква и при *пиелонефрите, цистите, уретрите, простатите* – в этих случаях ее употребляют 2 раза в день по 50 г в виде каши.

В официальной медицине широкое распространение получил препарат на основе тыквы – тыквеол (в капсулах) как гепатопротекторное средство. Его принимают обычно

по 3-4 капсулы 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель. Хорошо помогает тыквеол в свечах при *простатите:* 1 свеча в анус 1-3 раза в день курсом от 10 дней до 3 месяцев или короткими курсами по 10-15 дней ежемесячно в течение 6 месяцев.

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ЯЗВЫ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Прободная язва 12-перстной кишки с перитонитом

В конце декабря, перед Новым, 1998 годом, ночью я проснулась вся в поту, мокрая. Пошла в туалет и в коридоре упала. Сын услышал, поднял меня, вызвал «скорую», и увезли меня в больницу. Срочно сделали операцию – была *прободная язва 12-перстной кишки с перитонитом*, потом реанимация, больничная койка в палате. Вскоре выписали домой.

Прошло всего несколько месяцев, и вот в мае, перед Днем Победы, открылось кровотечение внутреннее. Меня снова увезли на «скорой» в ту же больницу, на Левобережье Иртыша.

Выписали из больницы, прошло месяца три – и снова кровотечение. Опять та же больница, то же лечение. И опять я дома.

И вот в «ЗОЖ» я нашла рецепт, как вылечить язву 12-перстной кишки.

Взяла по 500 г сливочного масла (лучше несоленого), 500 г кураги, 500 г очищенных грецких орехов, 500 г очищенной моркови.

Курагу и орехи пропустила через мясорубку, морковь натерла на мелкой терке, масло положила в большую эмалированную кастрюлю и припустила на очень слабом огне, чтобы оно размягчилось, но не закипело.

Сняла с огня, выложила все компоненты в масло, хорошо перемешала и положила эту смесь в две литровые банки. Поставила в холодильник на нижнюю полку.

Утром, за 30 минут до завтрака, я съела 1 полную ст. ложку этого лекарства-вкуснятины, то же в обед и перед ужином.

Так я лечилась, пока обе банки не закончились. Вот и зарубцевалась моя рана, до сих пор не беспокоит, а ведь уже 2008 год!

Кстати, при выписке из больницы мне мой врач посоветовал никогда не есть хлеб, ни белый, ни черный, а только покупать белые сухари и есть их. Я так и делаю до сих пор, хотя и прошло уже почти 10 лет.

А.С. Дерябина,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2008 г.

А.В.: У здорового человека слизистая оболочка ЖКТ выполняет защитную функцию, предохраняя органы от разъедающего действия пищеварительных соков.

В связи с нарушением такого равновесия у больной была диагностирована прободная язва 12-перстной кишки, в результате чего понадобилось оперативное вмешательство, а через год произошло кровотечение из рецидивной язвы 12-перстной кишки, потребовавшее консервативного лечения в условиях больницы.

Посмотрите, как последовательно читательница Дерябина выполняла все предписания врачей, что в течение 10 месяцев добилась стойкого излечения язвенной болезни. Кто-то может сказать: «Целых 10 месяцев!» Да, я знаю людей, которые ждут скорых результатов и не могут долго соблюдать диету, принимать лекарства и т.д., «запуская» многие болезни, даже самые пустяковые, до хронической формы. Честь и хвала нашей читательнице, которая поделилась своим опытом, как победить недуг. Благодаря созданию биологически активной пленки, состоящей из *ранозаживляющих* компонентов – **грецких орехов, кураги, моркови** на соответствующем базисе из несоленого сливочного масла, зарубцевалась язва. Неукоснительное соблюдение диеты помогло избежать рецидивов болезни.

В МАЕ 2003-ГО Я УЖЕ ДУМАЛА, ЧТО НЕ ЖИЛЕЦ

Хронический гастрит, холецистит, панкреатит, колит, узел на щитовидке

Возможно, мой опыт больного человека со «стажем» поможет другим избавиться от многих болячек.

Сейчас мне 69 лет. Жизнь не баловала. Родители в 1943 году погибли: папа – на Невском пятачке при прорыве блокады Ленинграда, а мама – в бомбежку. Нас удочерила прекрасная женщина, Пащенко Марфа Михайловна, которая в войну потеряла дочь и сына. Говорят, приемные дети неблагодарные. Неправда. Сироты тонко понимают душу человека. Надо в пояс поклониться тем, кто берет на себя ответственность за чужого ребенка и ни разу не даст ему усомниться в том, что он не родной. Если бы не пенсионные годы, я бы повторила поступок мамы, стала кому-то очень нужной, хотя сама вырастила троих детей.

Благодаря вестнику я избавилась от многих болезней, а именно – от *крупноочагового хронического гастрита, холецистита, панкреатита, колита, узла на щитовидке и катаракты*. Кроме этого «букета» в 2003 году перенесла *ишемический инсульт*. Выписали меня из больницы 12 мая 2003 года. Я решила, что уже не жилец. Весила 47 кг при росте 162 см. Есть ничего не могла, хотя много лет сидела на диете, после приема даже супа, сваренного на воде, у меня начиналось сильное жжение в пищеводе, я места себе не находила. Соседка дала мне книгу Травинки про голубую глину. Прочитав ее, я сняла кольцо (вместо гаечки), взяла нитку, сделав маятник, спросила: «Колечко, скажи, пожалуйста, поможет мне медицина?» Машет: «Нет». Спрашиваю: «Помогут народные средства?» Машет: «Да». Квас по Болотову, глина, солевые повязки – маятник пошел по кругу. И я решила лечиться народными средствами по «ЗОЖ». Сделала квас на чистотеле по Болотову,

почистила кишечник (на 2 л воды 2 ст. ложки яблочного уксуса). Вечером клала глину на область желудка и на щитовидку, через 2 часа снимала и делала солевую повязку: марлю в 8 слоев мочила в теплом растворе (на 1 л талой воды 80 г нейодированной соли), отжимала, чтобы не текло, и клала на область желудка, печени и на щитовидку на всю ночь. Сверху в три слоя льняное полотенце и укутывала все махровым. И так 2 недели.

Когда был готов квас, я утром прокручивала на мясорубке капусту, отжимала,

делала шарики из жмыха (2 ст. ложки) и глотала за час до еды (не жевать), через час пила квас. А на ночь продолжала класть глину.

У маятника спрашивала, что можно есть, если отрицало, то не ела. Где-то через 3 месяца я стала есть все и вот уже почти 5 лет забыла про диету. Сейчас вешу 65 кг. Узел на щитовидке рассосался.

Да, чуть не забыла: так как у меня пища не переваривалась, то я, опять же по Болотову, через полчаса после еды брала щепотку соли под язык.

Ю.Н. Рябова,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2008 г.

А.В.: Письмо читательницы Рябовой – очередной пример вдумчивого подхода к собственному здоровью. Ведь, посмотрите, до лечения у женщины отмечалось жжение в эпигастрии на фоне хронического гастрита, холецистопанкреатита, колита. Кроме того, был выявлен узловой зоб. Больная перенесла ишемический инсульт. Какой список серьезнейших заболеваний! А благодаря терпению и воле к выздоровлению многие диагнозы удалось снять.

Поэтому все вышеотмеченное позволяет рекомендовать мне данную технологию для массового использования в аналогичных ситуациях.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ

Аденоиды

«ПР+»: Нет, не перевелись еще на земле русской самородки, есть талантливые люди, светлые головы, способные придумать что-то новое и эффективное. Это мы о методе доктора медицинских наук, профессора Семена Ройзмана. Семен Аркадьевич сообразил, что обычная фитотерапия уже навязла в зубах. Народ жаждет чего-то экзотически-экстремального. Ну, нате вам микрофитотерапию — эдакое подобие гомеопатии, но с применением лекарственных растений. А что? Очень практично, экономно и, по отзывам пациентов, действенно. Мы до сих пор заказывали Семену Аркадьевичу материалы про взрослых, но выяснилось, что на детях этот метод работает едва ли не лучше. Предлагаем вашему вниманию методику лечения аденоидов у детей.

Развитие носоглоточной миндалины начинается на первом году жизни, к 6-7 годам рост заканчивается, и к 12-13 годам лимфоидная ткань миндалины подвергается обратному развитию. У взрослых носоглоточная миндалина, как правило, атрофируется. Аденоиды наблюдаются одинаково часто у детей обоего пола, обычно в возрасте от 3 до 10 лет. Когда происходит сильное разрастание аденоидов, они становятся очагом развития микробов, вирусов и грибков. В результате вдыхаемый воздух не увлажняется и не очищается в полости носа, а сразу попадает в нижние отделы дыхательных путей, из-за

чего ребенок легко простужается и часто болеет. Дыхание через рот приводит к ангинам, хроническому тонзиллиту, ларингиту, бронхиту, пневмонии; к набуханию слизистой оболочки носа, нарушению наполнения воздухом и оттока слизи из околоносовых пазух; к нарушению слуха, закрывается глоточное устье слуховых труб: ребенок хуже слышит, у него возникают хронические заболевания среднего уха.

Принято различать 3 степени аденоидов:

при 1-й степени днем ребенок дышит свободно, а во время сна, когда объем аденоидов увеличивается в горизонтальном состоянии, дышать ему становится тяжелее.

2-я степень – дети часто храпят во сне, вынуждены дышать ртом круглые сутки.

3-я степень – аденоидная ткань полностью (или почти полностью) препятствует поступлению воздуха из носа в дыхательное горло, ребенок вынужден дышать через рот.

Кроме того, аденоиды могут провоцировать нарушения и других органов и систем (ЖКТ – плохой аппетит, рвоты, запоры, поносы; дыхание – риниты, ларингиты, трахеиты, бронхиты; развитие анемии, исхудания, задержка умственного и физического развития и другие).

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение чаще всего оперативное (удаление миндалин). Прогноз после оперативного лечения благоприятен, однако в части случаев возможны рецидивы. В последние 10 лет при лечении аденоидов первой, реже второй стадии я применял микрофитотерапевтический сбор, обладающий *иммуномодулирующими, седативными, десенсибилизирующими, антигистаминными, противовоспалительными, спазмолитическими, желчегонными* и другими свойствами, а также улучшающий жировой, углеводный, белковый, водно-солевой обмен.

Сбор микрофитотерапевтический (в граммах)

Аир болотный	корень	20,0
Береза повислая	лист	30,0
Боярышник кроваво-красный	цветки	20,0
Бессмертник песчаный	цветки	20.0
Бузина черная	цветки	20,0
Валериана лекарственная	корень	20,0
Душица обыкновенная	трава	10,0
Зверобой продырявленный	трава	20,0
Календула лекарственная	цветки	30,0
Крапива двудомная	лист	10,0
Липа сердцевидная	цветки	20,0
Мята перечная	лист	10,0
Одуванчик лекарственный	корень	20,0
Подорожник большой	лист	20,0
Ромашка аптечная	цветки	20,0
Тысячелистник обыкновенный	трава	20,0
Смородина черная	лист	20,0
Хвощ полевой	трава	30,0
Череда трехраздельная	трава	10,0
Шиповник коричный	плоды	50,0

Аир, валериану, одуванчик, шиповник измельчить в кофемолке или в мясорубке, остальные перетереть руками. Сбор хорошо перемешать. Взять 1/4 ч. ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут.

У вас получился **базовый настой.**

В **первый день** берем из базового настоя от **5 капель** до **1 ч. ложки** и добавляем 0,05-0,3 л (в зависимости от возраста) очищенной (отстоявшейся) воды. Получился **настой для приема внутрь**.

Пить 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Четвертый прием – перед сном без еды.

Пить медленно, небольшими глотками.

В 3 года берется от 5 до 30 капель на 0,05-0,1 л. Пить по 25 мл 4 раза;

затем на каждый год добавляется по 5 капель, количество воды увеличивается до 0,3 л.

Оставшийся базовый настой используется только **наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывать лицо и т.д. Базовый настой готовится только утром и на один день.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить длительно. При появлении дискомфорта следует сделать перерыв на 3-5 дней и снизить дозу. Курс лечения – 2-3 месяца.

КАПЛИ В НОС

Сок коланхоэ – 15 мл, настойки бадана, календулы, лапчатки прямостоячей, пиона, софоры, тополя черного, эвкалипта – по 5 мл. Смешать. Взять 1 мл смеси, добавить 10 мл воды.

Закапывать по 3-5 капель в нос 3 раза днем, 4-й раз перед сном. Если при закапывании возникнут боль и раздражение, следует еще добавить 5-10 мл воды.

Курс лечения – 3-4 недели. При необходимости через 2 недели курс лечения можно повторить.

ФИТОТЕРАПИЯ

Настой сбора трав:

трава хвоща полевого, листья подорожника, листья шалфея – по 2 части; цветки ромашки, цветки календулы – по 3 части.

1 ч. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками в теплом виде. Настоем можно промывать полость носа 1-2 раза в день в течение 3-5 дней.

АРОМАТЕРАПИЯ

При аденоидах эффективно **масло туи**:

по 1-2 капли в нос на ночь в течение двух недель.

Кипарисовое, можжевеловое, мятное масла применяют в таком виде:

вдыхают аромат масла непосредственно из флакона либо после нанесения на ткань. Дыхание должно

быть при этом ровным и глубоким. Время ингаляции – 3-10 минут. Глаза желательно закрыть.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

1. Трава мать-и-мачехи – 1 часть, трава череды – 3 части, трава зверобоя – 2 части. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить, добавить 1-2 капли пихтового или эвкалиптового масла, закапывать в каждую ноздрю по 2-4 капли 1-2 раза в день.

2. Лист смородины – 1 ст. ложка, цветки календулы – 1/2 ст. ложки, цветки калины – 1/2 ст. ложки, плоды шиповника – 2 ст. ложки, цветки ромашки – 2 ст. ложки. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 6-8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла, закапывать в каждую ноздрю по 2-4 капли 1-2 раза в день.

3. Кора дуба – 2 ст. ложки, трава зверобоя – 1 ст. ложка, лист мяты – 1 ст. ложка. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить 3-5 минут, настаивать 1 час, процедить, закапывать в каждую ноздрю по 2-4 капли 1-2 раза в день.

4. Лист эвкалипта – 1 ст. ложка, лист березы – 1/2 ст. ложки, цветки ромашки – 1 ст. ложка. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, закапывать в каждую ноздрю по 2-4 капли 1-2 раза в день.

5. На мелкой терке натереть очищенную свеклу, отжать сок через 4-5 слоев марли, к 1 стакану сока добавить 1 ст. ложку меда, хорошенько перемешать. Закапывать по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Курс – 15-20 дней. Смесь хранить в холодильнике.

Семен РОЙЗМАН,
доктор медицинских наук.

«Предупреждение Плюс»: **Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Семеном Аркадьевичем по телефону 8-903-248-1644.**

СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ДУШИСТЫЙ ВАЛИК

Ринит, бронхит, астма, коклюш, грипп, головная боль, туберкулез, искривления шейного отдела позвоночника

Разбираясь в бумагах своей бабушки, нашла замечательный рецепт, который испробовала на себе, – эффект поразительный. Убедилась, что он помогает при многих заболеваниях, в том числе у детей.

Итак, надо заготовить травы:

можжевельник, мяту, корень валерианы, душицу, а также цедру лимона. Высушенное в тени сырье очень мелко измельчить и перемешать в равных пропорциях.

Затем надо взять кусок плотного материала диной 40 см, шириной 32 см. Подойдет бязь. Посередине (поперек) пришить полоску ткани шириной примерно 7 см, пристрочив ее с трех сторон. В нескольких местах полоску прострочить, чтобы получились кармашки. Теперь сложить лоскут вдвое и прострочить по его длине, один край по ширине стянуть и крепко завязать. Затем плотно набить смесью трав и так же стянуть по ширине второй край. Получим круглый, довольно-таки тугой валик.

Точно таким же образом надо сшить на валик чехол из более тонкой ткани, который можно снимать и стирать по мере необходимости.

Те травы, запах которых вы не переносите или они вам противопоказаны, например, из-за аллергии, исключите.

Так душистый валик будет не только вас лечить, но и практически может заменить вам подушку. Вы также можете его подкладывать под поясницу, шею, ногу и так далее. Валик обладает обеззараживающим, противомикробным действием, поэтому его используют как противовоспалительное средство при *рините, бронхите, астме, коклюше, гриппе*. Он прекрасно снимает *головную боль* (гипертонический криз, мигрень, шейный остеохондроз), если подложить его под шею. Запах трав стимулирует обмен веществ, кровообращение, а значит, и лечит сердце, укрепляет иммунитет, благотворно влияет на вегетативную и нервную системы, оказывает успокаивающее действие. Это хорошее профилактическое средство против болезней легких и даже *туберкулеза*.

Валик также тренирует мышцы шеи, устраняет нестабильность шейных позвонков и *искривления шейного отдела позвоночника*.

Кармашки нужны для использования различных масел в зависимости от заболевания. Намачиваешь салфетку маслом и вкладываешь ее в кармашек. Эвкалиптовое масло и масло пихты сибирской помогают при острых респираторных заболеваниях органов дыхания, очищают трахеи, снижают интоксикацию организма; лавандовое – сильное антисептическое и противомикробное средство; масло лимона обладает противовирусным действием; масло мяты показано при сердечно-сосудистых заболеваниях и для их профилактики. Все масла можно купить в аптеке.

В. Михайленко,
вестник «ЗОЖ» № 23, 2007 г.

Комментарий Виктора КОСТЕРОВА: Автор уверяет, что таким образом можно вылечить множество заболеваний, даже бронхиальную астму и гипертонический криз. Если такое возможно, то это просто чудесно, однако нет ли тут преувеличения возможностей лечебного валика? Основная трудность – выбор состава лекарственных трав для каждого больного, едва ли они знают их перечень, а тем более мало кто знает все растения, на которые у них может быть аллергия. И тем не менее, кому понравилась эта затея, можно попробовать.

ОЧИЩЕНИЕ – МАТЬ ЛЕЧЕНИЯ

Паразитарная инфекция у детей

Расскажу, как лечила внучку 9 лет. Дочь уехала в командировку и оставила ее с субфебрильной температурой. Я вызвала врача на дом. Ребенок лежит, говорит, все тело болит. Врач велела сдать кровь и мочу.

Первую ночь внучка вся искрутилась, спала очень беспокойно. Днем ничего не ела. Незадолго до этого сын купил книжечку Н. Семеновой «Очиститесь от паразитов». И я решила начать лечение внучки с очищения по простейшей методике.

Вышло очень много остриц. На третий день уговорила внучку сделать микроклизму. За 5 дней мы справились с паразитами, пошли на прием, все рассказали врачу. "Молодец, бабушка!» – воскликнула она.

Вот с чего надо начинать лечение, тем более детей!

Л. Чернова,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2008 г.

В.К.: Применить именно этот способ читательнице помогла, видимо, интуиция, иначе и не подумаешь. Побольше бы таких бабушек, правда, к выбору способа лечения нужно подходить более основательно, а особенно учитывая индивидуальность и возраст ребенка.

ИЗБАВИЛ ОТ ЛЯМБЛИЙ НАПАР ОВСА

Паразитарная инфекция

Когда сын пошел в школу в первый класс, он вскоре заболел *лямблиозом печени*. Из разговора со школьной медсестрой я узнала, что в школе 50% детей страдают этим заболеванием и что оно – следствие грязных рук. Медсестре недосуг было проконтролировать мытье рук малолетними школьниками перед приемом пищи. Началось лечение. Естественно, я обратилась в поликлинику. Лекарства не помогли, лечение в больницах – тоже. У ребенка каждую весну поднималась температура до 38 градусов и болела печень. Я была в отчаянии. Помощь пришла неожиданно. Сестра мужа посоветовала делать сыну тюбажи по утрам настоем овса. Я купила чистое зерно овса в зоомагазине.

Надо внимательно просмотреть зерна и удалить те из них, которые имеют нехарактерный цвет (черный, розовый, белесый и т. д. – это все грибковые заболевания).

1 ст. ложку овса с вечера заварить 300 мл кипятка в термосе. Рано утром в 6 часов я давала сыну пить стакан напара овса в теплом виде, укладывала его снова спать на правый бок, под который подкладывала грелку. Курс лечения – две недели. Повторить в сезон обострения.

Так просто мы избавились от этой напасти. Знать бы раньше, не мотались бы по поликлиникам, больницам, санаториям, не жила бы столько лет в тревоге за сына. Прошло много лет, мой мальчик о лямблиозе и не вспоминает.

Т.В. Васюсина,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2008 г.

В.К.: Автор как-то уж очень легко избавила своего ребенка от тяжелейшей болезни – лямблиоза, который вызывается паразитами лямблиями. Не следует винить в заболевании медсестру школы, которая не проследила за чистотой рук ее сына, ведь кушать грязными руками можно не только в школе. Хочется верить, что отвар овса посевного оказал такое выдающееся целебное действие, но вряд ли это возможно. Может быть, использовались еще какие-то целебные средства, а овес был вроде дополнения, хотя целебная сила его огромна и на печень он действует очень благоприятно. Тем не менее люди, страдающие лямблиозом, с самого начала лечения не должны полагаться только на один овес. И лучше всего под контролем врача, болезнь-то серьезнейшая. Конечно, народные методы лечения и здесь забывать не надо. Хороших результатов в незапущенных случаях можно добиться при лечении старым препаратом аминохинолом.

Детям 4-6 лет принимать по 0,15 г, 8-12 лет – по 0,2 г, 12-16 лет – по 0,25 г в сутки. Взрослым может подойти препарат метронидазол по 1 таблетке 2 раза в день через 30 минут после еды в течение 5-7 дней. Ну, а овес в этом случае будет как нельзя к месту.

РЕЦЕПТ ИСКАЛИ 4 ГОДА

Эпилепсия

Одна из моих внучек в трехлетнем возрасте заболела *эпилепсией*. Целых 4 года мы не могли справиться с этой болезнью. Куда ее только не возили, но результата не было. Однажды дочка встретила женщину, которая вылечилась от эпилепсии с помощью трав, а страдала 22 года.

Вот этот рецепт.

Трава синюхи голубой, трава марьянника гребенчатого (ее называют еще иван-да-марья), душица, зверобой, кора боярышника, богородская трава – все поровну. 1 ст. ложку смеси заварить 200 мл кипятка, настаивать в термосе и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение длительное.

Моя внучка пила этот настой целый год, хотя приступы отступили через месяц.

Я давала этот рецепт одной знакомой для взрослого сына. У него приступы были каждый час, днем и ночью, а после лечения их число сократилось.

К.И. Усова,
вестник «ЗОЖ» № 14, 2007 г.

В.К.: Действительно, число приступов с помощью приведенного рецепта можно сократить, но вылечить окончательно – едва ли. На мой взгляд, очень правильно в сбор автор включила прежде всего такие травы, как синюха голубая и душица. В народе же использовали еще следующий сбор:

корень валерианы, траву душицы, траву сушеницы топяной, шишки хмеля, взятые в равных соотношениях. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, утеплив, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды курсами по 2-3 недели с перерывом в неделю между ними. Принимать следует продолжительно, до полугода.

Комментарий Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО: Что касается лечения народными средствами такого грозного заболевания, как *эпилепсия*, скажу сразу: эффективен только комплексный подход – сочетание народных и медикаментозных средств. Читательница Усова дает неплохой рецепт от эпилепсии. Но для лечения ребенка рекомендую вместо коры боярышника включить в сбор (в равных весовых пропорциях) **цветки боярышника, корни пиона, траву руты и траву чернобыльника**.

Для восьмилетнего ребенка 1 ч. ложку травяной смеси заваривают 200 мл кипятка (взрослым – 3-5 ч.

ложек), настаивают 1 час без термоса, процеживают. Затем, добавив по 2 ч. ложки меда и одного из соков (мяты, пустырника, зверобоя), дают по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды и 1 раз на ночь. Стакана настоя хватает на два дня. Курс – 2-3 месяца.

Затем переходят на другой сбор, в который могут входить **фиалка полевая, розмарин, подмаренник, хмель, ландыш, горицвет, тысячелистник, дикая морковь, лабазник вязолистный** (таволга).

ОСЕННИЕ ПРОСТУДЫ И МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ

Простудные заболевания у детей

К сожалению, видимо, по причине возрастных предпочтений читателей на страницах вестника редко затрагивается детская тема. А ведь дети – очень многочисленная и часто болеющая категория. И как важно приучить их с детства не бросаться за помощью к медикаментам, которые будут загружать организм балластными веществами, а искать альтернативные методы лечения. Понятно, что многие из публикуемых рецептов применимы в любом возрасте. Но если взрослый человек применяет их осознанно, то ребенка надо уговорить или заинтересовать в их применении.

Поделюсь своими материнскими рецептами лечения простуды у детей.

1. Обычно дети много пьют. Во время болезни надо максимально использовать эту особенность. Но пусть это будут не лимонады или покупные соки, а травяные чаи (душица, зверобой, мята, липа, крапива и прочее), в которые для вкуса добавляется мед или сироп шиповника.

2. От кашля помогает настой подорожника, собранного и засушенного в летний период. Принимать: 1 ч. ложка на стакан кипятка.

3. Для прогрева ножек мы на пяточках рисуем йодом разные рисунки. Дети очень любят эту процедуру.

4. На ночь в постель кладем грелку. Чтобы было приятно с ней спать, сшейте на нее красивый чехол в виде котенка, мишки, любой зверюшки.

5. Если ребенок отказывается есть, не заставляйте его. Организм сам регулирует количество необходимой пищи. Прием пищи без аппетита подрывает его усилия по борьбе с болезнью.

6. От насморка применяем капли из сока алоэ с медом и подсолнечным маслом (в равных частях). Точечный массаж активных точек на лице можно превратить в веселую и любимую игру и делать как можно чаще.

7. От ангины применяем полоскание с настойкой прополиса, отваром ромашки, содовым раствором.

8. При кашле на ночь привязать на грудь лепешку, замешенную из меда, горчицы, подсолнечного масла и муки. Ее можно использовать многократно, предварительно разогрев на водяной бане.

9. И самое главное – ребенку во время болезни нужна мама, ее любовь и забота. Не оставляйте ребенка на няню или родственников, только ваша энергетика поможет ему скорее выздороветь, а в сознании надолго сохранится уверенность в поддержке близких в дни невзгод.

Надеюсь, мои простые рекомендации помогут молодым мамочкам справиться с осенними простудами их малышей.

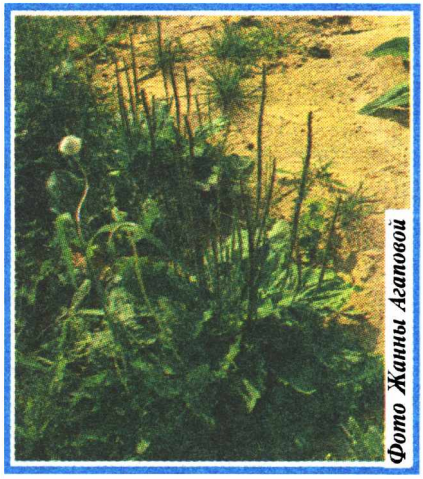
И.С. Чернигова,
вестник «ЗОЖ» № 23, 2007 г.

В.К.: Рецепты, приведенные в письме читательницы, очень ценные, тем не менее хочу несколько подкорректировать их. Например, от *кашля* помогает **настой подорожника** большого. К тому же в народе большим авторитетом в этом плане пользовалась **медуница**, не зря и зовут ее в народе «легочница». От *ангины*, особенно в профилактическом смысле, хорошо использовать простейший способ – жевать **прополис**.

Взять кусочек прополиса величиной с горошину, пожевать, а слюну сглатывать.

При кашле автор рекомендует прикладывать на грудь лепешку, замешенную из меда, горчицы, подсолнечного масла и муки. Да, есть такой народный рецепт, как есть и другой рецепт, а именно:

делать лепешку из муки, творога и меда, которые берут поровну.



Подорожник

Очень осторожно следует подходить к выбору питья для детей, для чего необходимо хорошо знать целебные свойства растений, из которых делают чаи или настои. Например, чай из душицы очень душистый, но буквально через несколько минут вызовет сильное потоотделение, значит, на улицу, особенно в холодное время года, выходить нельзя. Кроме того, душица сильное седативное, то есть успокаивающее, средство, поэтому ее не следует употреблять перед школой, чтобы ребенок не был вялым. А вот на ночь как раз к месту.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЕЗНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЯСНИЦЫ

Боли в поясничном отделе позвоночника

Для этого я практикую следующее:

1. По нескольку раз в течение дня делаю вис на руках для растяжения позвоночника. Кому это трудно, можно заменить висом на локтях или даже на подмышках. Для этого в качестве «снаряда» годятся два упора (типа гимнастических брусьев). Ноги приподнять, чтобы они не касались пола. Время виса – от минуты до нескольких минут. По мере укрепления мышц можно делать махи ногами вперед и назад, а также легкие повороты тела вокруг своей оси влево и вправо.

2. Стоя, руки на пояс, попеременные вращения поясницы по часовой и против часовой стрелки («хула-хуп») по десять раз.

3. Очень помогают упражнения по методу Ю. Попова, особенно первое и второе: лежа на полу лицом вниз с вытянутыми за голову руками и поворотами (перекатами) туловища влево и вправо, и то же упражнение, лежа лицом вверх с такими же поворотами туловища – по 5-10 раз.

4. Рекомендую также очень полезные упражнения, лежа на полу лицом вверх с подъемом и вращением обеих ног вверх, в стороны, по окружности, а также передвижения по полу вперед, назад, по кругу, сидя на ягодицах (2-4 упражнения делаю утром).

После таких упражнений наступает заметное облегчение: боли в области поясницы исчезают. Рекомендую попробовать. Я применяю это много лет, а мне уже 79.

Ю.Ф. Косоуров,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2008 г.

НЕ ХОЧУ ЛЕЖАТЬ В ПОСТЕЛИ

Грыжи межпозвонковые

Опыт показывает, что большинство проблем со здоровьем в жизни людей возникает из-за тех ошибок, которые они совершают на протяжении своей жизни. Причем создают себе проблемы и болезни сами.

Вот и я на протяжении своей жизни (а мне уже более 60 лет) накопил очень много разных болячек: это и *3 межпозвонковые грыжи, язва 12-перстной кишки, а затем и резекция 2/3 желудка, гипертония 2-й степени, болят колени* и так далее. Это, конечно, дает о себе знать работа в шахте. Если бы вернуть время назад, я не позволил бы себе многое из того, что бездумно делал: не поднимал бы батареи отопления, старался бы есть вовремя, не нервничал по пустякам и много чего еще... Короче говоря, я сам подвел себя к такому состоянию, а сейчас за это приходится расплачиваться.

Более 5 лет я страдал от сильных болей в позвоночнике: у меня обнаружили на позвоночнике три грыжи. Боли были такие, будто кто-то молотом по спине бьет. Приходилось ложиться в больницу, лечиться разными медикаментами, да и народными средствами себе помогать.

В результате пришел к выводу: что если не буду заниматься собой, то так и останусь лежать в постели. Перечитал много литературы. И сейчас каждый день занимаюсь профилактикой.

• Задавшись вопросом, почему возникают грыжи, понял, что кровеносные сосуды не поставляют кровь и питание к болевым точкам на позвоночнике. Чтобы купировать боль, стал пользоваться ипликатором Кузнецова.

• Каждый день 1-2 раза – утром и вечером – делаю физические упражнения. Они все есть в книжках и в «ЗОЖ».

• Стал принимать солевые ванны с добавлением скипидарной эмульсии. Набираю ванну воды температурой 37 градусов, добавляю 500 г морской соли (она стоит недорого в аптеке), а можно и просто пищевой. Лежу так пять минут, потом добавляю горячей воды до 39 градусов. Ванна с солью длится 15-20 минут. Затем добавляю 15 мл белой + 15 мл

желтой скипидарной эмульсии (смешиваю) и лежу еще 15 минут. Потом выхожу из ванны. Закутываюсь в одеяло, положив под спину иппликатор Кузнецова на 40-60 минут.

Ванны принимаю через день, 10 сеансов. Можно и реже. А потом 1-2 раза в неделю, как захочется.

Температуру воды можно менять, все зависит от состояния и сердечных заболеваний.

• Весной и осенью растираю спину на ночь спиртовой растиркой сабельника или золотого уса.

• Слежу за своим весом, стараюсь держать себя в форме.

• Убеждаю себя не нервничать по пустякам. В момент начала обострения стараюсь лежать 1-2 дня в постели, меньше двигаться. Растираю спину с небольшим массажем медом с мумиё, затем пихтовым маслом (2 г мумиё развести в 1/3 стакана меда).

Если кому-то подойдут мои рецепты, буду очень рад.

В.Г. Никульшин,
вестник «ЗОЖ» № 7, 2008 г.

ВЫСОКИЕ И СТРОЙНЫЕ

Остеохондроз

В нашей семье все имеют хорошую осанку и лишены «прелестей» *шейного и грудного остеохондроза.*

Дело было так. После долгих скитаний по съемным квартирам получили свою долгожданную «хрущевку». Радости не было предела. Долго обсуждали, где, что и как прибить. А тут как раз попался полезный совет для новоселов. В заметке о зарядке для ленивых убедительно было рассказано, как надо вешать кухонные шкафчики. Чтобы дотянуться до ручки и открыть дверцу, рекомендовалось

прибить шкафчик на высоту вытянутой руки и прибавить 2-3 см вверх. Аналогично предлагалось разместить книжные полки, вешалки и т.д.

Чтобы открыть дверцу и что-то взять из шкафчика или с полки, надо с напряжением вытянуть руку, а чтобы дотянуться до верхней полки шкафчика, надо привстать на носочки. Каждый день, хочешь или не хочешь, позвоночник работает с небольшим растяжением.

Берешь ли книгу с книжной полки, вешаешь ли пальто в прихожей, непременно придется подтянуться. Но мы так привыкли к этому, что и не замечаем. Особенно приятно привстать на цыпочки и потянуться, чтоб хрустнули косточки, когда вынимаешь посуду из шкафчика перед завтраком. Вспомните, как по утрам тянется и прогибается кошка!

Правда, иногда гости на даче бывают недовольны. После горячей бани им трудно открыть кран душа с холодной водой, который находится под потолком.

Как-то однажды впервые приглашенные в наш дом знакомые удивленно шутили: «Да что же это такое, вы все и так долговязые, а интерьерное «оборудование» сделано под Гулливеров! Теперь понятно, почему семейка состоит из подтянутых людей, которые ходят с гордо поднятой головой и прямой спиной».

Только после этой реплики я с удивлением заметила, что у нас в семье действительно нет сутулых, две дочки – высокие и стройные. Кстати, когда старшая дочка стала жить отдельно, она тоже в своем доме повесила все что можно выше вытянутой руки на 3 см.

Считаю, нам повезло, что вовремя попался совет, который помог сохранить здоровье и красивую осанку без всякого труда.

Л.П. Сазонова,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2008 г.

И ВСЕГО-ТО ПЕРЕКЛАДИНА В ПРОЕМЕ ДВЕРИ

Остеохондроз

Лет пять назад еду я в трамвае в городе Свердловске. Впереди меня сидит пожилая женщина. Подсаживается к ней вторая и говорит: «Здравствуй, Мария Ивановна, как я тебя давно не видела». Вторая отвечает: «Здравствуй, Галина Ивановна (имена не запомнил, просто придумал). Где ж ты меня увидишь? Я ж пять лет лежала с позвоночником, ходить не могла». И дальше продолжает...

«Где только я не лечилась, муж (как я понял – отставной военачальник) куда только не возил. Лежала в известных госпиталях, НИИ, подолгу лежала, да все без толку.

Год назад вышла моя племянница замуж за деревенского, уговорила меня, полулежащую, поехать на свадьбу в деревню, как я ни сопротивлялась. Привезли меня, обложили подушками, посадили за стол. В разгар свадьбы подсел ко мне, как оказалось, деревенский докторишка. Разговорились с ним. Он объяснил мне причину моей (и не только моей) болезни. Просто всю жизнь на позвоночник давит вес человека сверху, тем самым между позвонками не попадает жидкость, не смазывает позвонки, они стираются.

Посоветовал он мне, чтобы в проеме двери в квартире мне сделали турничок, висеть на нем почаще и подольше. Я так посмотрела на него: «Во мне ж 120 кг, да и как я висеть-то буду, я ж неходячая». Он ответил: «Вы что, думаете, что я дурак? Я все понимаю. Пусть вас сначала поддерживают. Это 2-3 дня. А потом вы сами уже сможете».

Вернувшись домой, зять сделал мне турничок. Первые дни меня к нему подносили и подсаживали. Потом я встала на ноги и сама наловчилась: вставала на детский стул и потом выбивала его из-под себя ногами.

Так с каждым днем становилось все лучше и лучше. Вот уже два месяца даже по городу сама хожу. Вот тебе и фельдшеришко...»

...У меня у самого проблемы с позвоночником, болела поясница. Приехав домой, я в проеме двери, в спальне, соорудил турничок (разборный) и тоже

в день по 3-4 раза висел минуты по 2-3. Боли исчезли. Сейчас вишу изредка, для профилактики.

Рассказываю всем своим знакомым и на работе. Не все верят, а кто попробовал, от души меня благодарят.

В.И. Перепелкин,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2008 г.

МОЯ ЛЮБОВЬ – ГИМНАСТИКА

Остеохондроз коленных суставов

Лет 20 обливаюсь холодной водой, из них 8 лет – на улице утром и вечером с воздержанием от пищи и питья по 42 часа. В результате ушла вегето-сосудистая дистония.

Год занятий парадоксальной гимнастикой по Стрельниковой закрепил результат – нормализовалось давление.

Но ничто не вечно. После 60 лет появились другие проблемы: *остеохондроз коленных суставов III степени.* Почти три года моя любовь – гимнастика Бубновского по «ЗОЖ». Жаль, что это заочно. Съездила в город Омск – это ближайший филиал Центра кинезитерапии. Но там лечение крупных суставов и позвоночника. Зато отвела душу, как будто у Бубновского побывала: та же форма одежды, тренажеры, внимательное отношение тренеров, а в холле на столике вестник «ЗОЖ», они выписывают его для посетителей. Начавшееся *головокружение* снимаю перекисью водорода – по 10 капель на 2 ст. ложки воды 3 раза в день за 20 минут до еды. Поняла, что это надо делать курсами.

В.Ф. Гутова (Кириленко),
вестник «ЗОЖ» № 19, 2007 г.

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ РАДИКУЛИТА

Радикулит, люмбаго, ишиас

По профессии я провизор, но уже давно на пенсии, мне 87 лет. Увлекаюсь народными методами лечения, собираю рецепты. Ежедневно завтракаю салатами из сырых овощей, ем хлеб из отрубей и муки грубого помола, не употребляю животных жиров и копченостей. Много читаю, решаю сканворды и кроссворды, поэтому признаков болезни Альцгеймера у меня не наблюдается.

Хочу рассказать о том, как при помощи физкультуры можно бороться с *радикулитом*. Этот недуг доставляет человеку много неприятностей, приводит к потере трудоспособности. Кто болел, тот знает, какая это боль, которая сковывает мышцы спины, ягодиц и бедер. Этой болезнью страдал

и я. Были приступы боли в пояснице и сильное напряжение мышц. Бывало, нагнусь, и боль меня посадит, да так, что самостоятельно встать не могу. Приходилось просить кого-то, чтобы помогли подняться. Но и когда уже стоял, то в нижней части тела от пояса до конца ног чувствовалось сильное напряжение мышц, не дававшее возможности двигаться. Меня отвозили домой.

Дома жена грела соль и в холщовом мешочке прикладывала на больные участки спины. Кроме того, натирала мазью с пчелиным ядом (апизартрон) или мазью с ядом змей (випросал). Это облегчало состояние.

В поликлинике врачи ставили диагноз: *люмбаго, радикулит* и даже *ишиас*, назначали обезболивающие уколы (50%-ный раствор анальгина или баралгин) и внутрь таблетки реопирина.

Однажды мне попалась небольшая книжечка академика А.А. Микулина «Активное долголетие». В этой книжечке автор говорит, что «у человека есть враг, коварный и незримый. Его имя – лень и слабая воля. Главное – найти в себе силу воли и постоянно воспитывать ее, чтобы победить лень и заниматься физической культурой».

Вот и у меня постепенно созрело убеждение о необходимости заниматься физическими упражнениями для укрепления мышечной системы организма и предупреждения обострений радикулита.

Чтобы лучше понять свою болезнь, стал изучать различную литературу о позвоночнике и радикулите. Выяснил, что пояснично-крестцовый радикулит – это заболевание нервной системы, когда воспаленные позвонки, межпозвоночные диски и окружающая ткань сдавливают и зажимают корешки нервов, в результате появляются сильные боли. Причинами обострения могут стать резкие движения, подъем тяжестей, продолжительная нагрузка на позвоночник, переохлаждение области спины и так далее. Таким образом, первое, что я сделал, – это постарался не провоцировать болезнь. Затем включил в распорядок дня серьезную утреннюю зарядку, ходьбу и специальные физические упражнения.

Итак, я стал ежедневно делать утреннюю зарядку, для этого путем проб и ошибок подобрал 20 упражнений, на выполнение которых тратил 20-30 минут. Они, в общем-то, достаточно известны, но есть одно обязательное – на растяжение позвоночника. Так как у меня в квартире перекладины нет, а зависать на дверном косяке мне показалось неудобным, делаю следующее:

стоя возле стула, ставлю на сиденье переднюю часть стопы (например правой ноги), правой рукой держусь за пятку, левой – за противоположное колено и нагибаюсь, стараясь подбородком достать колена. Повторяю 15-20 раз. Затем то же самое с другой ногой. При этом позвоночник растягивается отлично.

После зарядки моюсь холодной водой из-под крана до пояса, вытираюсь насухо полотенцем. Кроме зарядки я ежедневно совершаю пешие прогулки от получаса до часа быстрым шагом, но без резких движений.

В результате вот уже около 30 лет у меня не было обострений радикулита. Я убежден, что это только благодаря постоянным занятиям упражнениями и ходьбой.

Кстати, у дочки есть дачный участок, она ездит туда по выходным на машине, берет и меня. Я по мере своих сил стараюсь помочь в прополке грядок. Но постоянно нагибаться я не могу – болит спина. Поэтому я... опускаюсь на колени, при этом спина прямая и не устает. Я изготовил подстилку под колени из части полиэтиленового мешка, внутрь которого вложил три слоя сукна из старого пальто. Подстилка небольшая, но на ней помещаются оба колена, и она, в свою очередь, помещается в проходах между грядками. Очень удобно.

П.М. Прач,
вестник «ЗОЖ» № 24 , 2007 г.

СТАРЫЙ, ПРОВЕРЕННЫЙ РЕЦЕПТ

Радикулит

Тот, кто болел *радикулитом*, знает, сколько страданий, мучений и невзгод приносит человеку этот недуг. Он вызывает адские боли, лишает на долгое время трудоспособ-

ности... Более десяти лет я страдал каверзным *радикулитом*. Каждую весну или в начале лета он не проходил мимо меня. Достаточно небольшого переохлаждения, поднятия тяжести – и эта довольно неприятная болезнь безжалостно «выстреливала», приносила невыносимую боль, можно было только лежать или стоять, а согнуться практически невозможно.

«Подарила» мне эту болезнь далекая и знойная Кушка – самая южная точка Советского Союза, о которой наш брат военный говорил: «Дальше Кушки не пошлют, меньше взвода не дадут». И еще часто можно было слышать из уст воинов-туркестанцев: «Бог создал ад – Кушку, Мары, Кызыл-Арват». Шесть долгих лет прослужил я в этих краях. В июле-августе наступало пекло – дул свирепый «афганец», неся желтую пелену непроглядного песка, ртутный столбик термометра приближался к отметке $+50^0$. Ночью температура не опускалась ниже $+30^0$. Спасаясь от зноя, ночью обматывался мокрой простыней, направляя на нее упругую струю воздуха от вентилятора. В итоге – радикулит.

Где я потом не лечился! В санаториях Саки, Цхалтубо, в Мацесте, Кисловодске, Пятигорске, Одессе с ее хваленым лиманом и целительными грязями. Принимал всевозможные заморские целебные мази, которые привозили друзья из зарубежных командировок. Ничего не помогало.

Однажды радикулит вновь «навестил» мою персону. С сожалением смотрел на мои страдания сын. На работе он рассказал товарищу о муках отца. Тот воспитывался в семье староверов, которые, как и их предки, с незапамятных времен занимались траволечением.

На следующий день, вернувшись с работы, сын и говорит:

«Папа, мне подсказали рецепт. Пока не готово основное лекарство, облегчит твое состояние компресс из хрена. Готовят его так:

корни хрена натирают на крупной терке, укладывают на два-три слоя марли и прикладывают к больному месту на 10-15 минут.

Эта процедура требует терпения и выдержки от пациента, но игра стоит свеч. Боль заметно ослабевает».

После компресса необходимо заняться приготовлением лекарства, которое составляет основу лечения.

В банку с крышкой – 750-1000 г необходимо доверху положить траву **спорыша**. Я собрал его на лужайке вблизи дачи. Приобрести его можно также на рынке или в аптеке. Банку полностью залил водкой и поставил на 12 дней в темное место. Затем содержимое отжал через марлю. Лекарство готово, принимать его необходимо ежедневно перед едой по 1 ст. ложке. Курс повторить через шесть месяцев.

Все это я четко проделал. Однако уверенности в том, что болезнь не возобновится, не было. Прошел год – никаких признаков радикулита. Второй – то же самое. Свершилось чудо, которого я не ожидал. На очередной диспансеризации, а в Вооруженных Силах она проводится ежегодно, рассказал о своем курсе лечения врачу, у которого был под наблюдением.

– Опробуем ваш рецепт на пациентах, возможно, вам просто повезло, – выслушав мой рассказ, заключила она. Исследование врач провела, оно оказалось удачным.

Два года назад я провел такой же эксперимент с соседкой. У нее был острый приступ радикулита. После принятия настойки спорыша она избавилась от этого тяжелого недуга.

В прошедшем году, через 15 лет, приступ радикулита в легкой форме вновь навестил меня. С чего бы это? – недоумевал я. Быть может, оттого, что по незнанию увлекся настойкой сабельника, принимая большими дозами для очищения сосудов организма? Мне было невдомек, что перенасыщенный прием сабельника оканчивается неприятностями для пациентов и даже серьезными приступами. Недаром говорят: все хорошо в меру. Вновь пришлось прибегнуть к проверенному рецепту. Убежден, что спорыш и на этот раз сохранит мое здоровье на продолжительное время.

Спорыш, или, как его называют медики, горец птичий, гусятник, придорожник, – простая, невзрачная травка, а какой обширный у нее лечебный диапазон! Используется это растение как противовоспалительное, укрепляющее и мочегонное при болезнях почек, печени, а также как изгоняющее песок. Помогает спорыш и при легочных болезнях. Собирают его в начале цветения, в июле-августе.

Спорыш

Ученые, фармацевты, врачи, исследуя целебные свойства спорыша, видимо, не до конца еще испытали его лечебные возможности. Как показывает практика, помимо многих болезней он успешно излечивает радикулит, от которого страдают тысячи людей.

Желаю читателям «ЗОЖ» жить без боли и страданий. Доброго здоровья, долголетия и благополучия в жизни.

В.Г. Крохмалюк,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2007 г.

Комментарий Андрея АЛЕФИРОВА: Вот яркий пример сочетания наружного и внутреннего лечения с использованием лекарственных растений. С одной стороны, хрен – как средство с высочайшим содержанием жгучих раздражающих веществ, благодаря чему возникает мощный приток крови к пораженному месту (куда привязывают хрен). По тому же принципу работают мази с ядами змей и пчел, а также широко известная скипидарная мазь. Приток крови к болезненной зоне ускоряет репарацию поврежденных тканей. Еще метод лечения с использованием таких вещей, как хрен, называют отвлекающей терапией. Смысл в том, что, вызывая сильное раздражение рецепторов кожи над зоной боли, мы тем самым «отвлекаем» организм от восприятия другой боли, исходящей от воспаленных тканей (мышц спины, нервных корешков).

С другой же стороны – прием внутрь растений с противовоспалительным эффектом. Здесь как вариант **спорыш**, а можно применять **кору ивы** или **лабазник**. Да, в общем-то, и еще много других растений.

Залить 1 ч. ложку сухой коры ивы 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды, курс лечения – 2-3 недели.

2 ч. ложки измельченных корней лабазника вязолистного на 1 стакан кипятка; настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Курс – 2-3 недели.

КРАПИВА – «ВЫШКА» ДЛЯ РАДИКУЛИТА

Радикулит

Прочитал в вестнике рецепт лечения *радикулита* приседаниями. Дескать, нужно делать по 100-150 приседаний каждое утро. Позвольте усомниться в этом. Мне за 70 лет, но чтобы я, да и другие такие же, смогли приседать каждое утро по 150 раз... Уверен, не получится. Не хватит пороху. В 1984 году с приступом радикулита я попал в больницу. Товарищ по палате посоветовал делать приседания. Дескать, по системе йогов. Я присел, но встать уже не смог: в глазах потемнело, потерял сознание. Не помню, как очутился на койке в палате.

А избавился в тот раз от радикулита прогреванием спины, поясницы, правой ноги (седалищный нерв) с помощью парафинового пояса. Всего 5 сеансов принял, и меня выписали из больницы.

В этом году снова одолел радикулит. Знаю, почему. Потаскал мешки с зерном, вот и нашел себе приключение. Сковало так, что не мог самостоятельно перевернуться на койке, не то что выйти из комнаты. Стыдобища, да и только!

Прознал про мои болячки ветеран войны и труда из соседнего поселка Прибрежный Емельян Завгородний и приехал ко мне домой. Как раз было раннее утро 23 февраля. Поздравил с Днем защитника Отечества и вручил... пучок молодой крапивы. До сих пор удивляюсь, как он мог ее найти, ведь на улице было -5^{0}С и мела поземка?

«Бери, – улыбается, – натри поясницу и ногу сам, никому не доверяй. И сразу – в тепло». Сказал и уехал, спешил куда-то в гости.

Я выполнил указание. Нестерпимо запекло, зачесались места, натертые крапивой. Уснул. А когда проснулся, смог уже самостоятельно перевернуться. Сделал еще три натирания – пучка не стало, но и этого хватило, чтобы встать на ноги. Значит, «вышка» радикулиту нашлась.

Сейчас как раз пора заготовки крапивы впрок. Сушить надо под навесом, где нет солнечных лучей. Зимой всегда пригодится.

А приседать так и не получается. Наверное, возраст не тот. А вот избавиться от радикулита крапивой куда проще – доступно и надежно. Да и растет крапива повсюду.

А.И. Завгородний,
вестник «ЗОЖ» № 14, 2007 г.

А.А.: Еще один вариант местной терапии, реализованный по принципам «отвлеки боль – привлеки кровь – сними воспаление». Вещества, само собой, уже другие работают. Если в случае с хреном это были летучие серосодержащие фитонциды, то при применении крапивы – органические кислоты. Но суть остается та же.

ОДНО ЛЕЧИШЬ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИШЬ

Ревматоидный полиартрит

25 лет назад, когда дочери было всего пять лет, заболела *ревматоидным полиартритом*. Мысль о том, что я должна поднять ребенка на ноги, придавала силы в поисках лечения.

Не знаю, заинтересуют ли вас рецепты, которые мне дали врачи. Начну с предыстории. Из-за приема большого количества лекарств у меня начались проблемы с почками: анализы выявили белок. При обследовании поставили диагноз: амилоидоз почек и кишечника. Врачи посоветовали

есть сырую говяжью печень по 50-100 г в день в течение полугода. При повторном обследовании через год диагноз не подтвердился. Но врачи поумерили мой восторг, сказав, что, возможно, взяли не в том месте биопсию и амилоидоз наверняка остался. Но анализы оказались хорошими.

Есть сырую печень, мягко говоря, неприятно, да и все время испытываешь чувство страха, как бы чем еще не заразиться. Но мир не без добрых людей, и как-то ревматолог дала мне рецепт от амилоидоза.

Нужно приготовить 1%-ный раствор димексида (продается в аптеке), то есть 1 мл димексида растворить в 100 мл дистиллированной воды. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день в течение длительного времени. Мне хватило полугода. Еще делала уколы унитиола 3 раза в год по 20 уколов на курс (по 1 уколу в день).

Этот метод, по словам врача, должен избавить от проблемы навсегда. И действительно, прошло уже 10 лет, и у меня она не возникала.

А чтобы не было проблем с почками при ревматоидном артрите, нефрологи посоветовали в обязательном порядке принимать по 1 таблетке делагила на ночь ежедневно, делая перерыв по 1 месяцу летом и зимой.

Что еще мне помогло? Лечение снегом с солью, бальзам сестер Балыниных, «бабушкина растирка». При простуде помогает промывание носа раствором:

1 ч. ложка соли + 1 ч. ложка соды + 2 капли перекиси водорода на 1 стакан воды. Чуть запершит в горле, сразу беру в рот мед с солью (на 1 ст. ложку меда 1 ч. ложка соли).

Снимает боль мгновенно. Периодически пью настой льняного семени, перекись водорода по 15 капель 2 раза в день. Заготавливаю лечебные травы. По утрам пью сырую родниковую воду.

Перепробовала много комплексов гимнастики, но остановилась на тибетской. К ней прибавила еще ряд упражнений. Сейчас осваиваю дыхательную гимнастику Стрельниковой. Но, несмотря на все мои усилия, в ближайшее время предстоит операция по эндопротезированию коленного сустава.

Хватит о болезнях, расскажу немного о себе. От работы по специальности – учитель математики – пришлось отказаться по состоянию здоровья. Трудилась бухгалтером, потом экономистом. А для души осталось чтение книг, вязание, выращивание цветов.

Свою основную жизненную задачу считаю выполненной. Дочь выросла чутким, добрым, отзывчивым человеком. Сейчас работает в музыкальной школе преподавателем. У нее много разных увлечений. А еще она подарила нам двух прекрасных внуков. Когда эти чудные создания появляются в доме, забываешь про все болячки и проблемы.

Т.А. Лапшина,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2008 г.

А.А.: Имеется несколько замечательных травяных рецептов, предназначенных для лечения так называемых нефрозонефритов. Вот один из них, который мне очень нравится.

Смешивают поровну корни лопуха и корни астрагала. Смесь выдерживают на водяной бане 20 минут из расчета 1 ст. ложка с горкой на 250 мл воды. Процеживают. Для взрослого больного суточная доза – 1 стакан. Выпивать за 3-4 приема перед едой. Курс зависит от тяжести заболевания. В среднем от 2 до 4 недель. Если нужно, лечение повторяют после недельного перерыва.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

КАК ИСПРАВИТЬ ОШИБКИ ПРИРОДЫ

Грыжи пупочные, паховые, послеоперационные

Грыжи бывают приобретенные (докторские) и врожденные (ошибка природы). Часто встречаются паховые, затем бедренные, пупочные, послеоперационные. Реже – травматические, диафрагмальные, запирательные, седалищные, промежностные, внутренние. Паховые грыжи выходят из брюшной полости через паховый канал, бедренные – через бедренный, пупочные – через пупочное кольцо... Названия говорят сами за себя. Врач обязан своевременно исправлять ошибки природы – оперировать врожденные, а приобретенные (докторские) грыжи – паховые, бедренные, пупочные и пр. предупреждать.

Но! Профилактику надо начинать не с момента ущемления, а с рождения. Маленький человек должен постоянно находиться в поле зрения врача до перевода его во взрослую группу.

Во избежание шоковых ситуаций нужно научить людей диагностировать начальные признаки грыж. Для этого следует овладеть приемами самоконтроля, то есть проводить осмотр всего тела, делать массаж тех областей, откуда выходят грыжи (паховая область, область белой линии живота, пупка и т.п.). Самомассаж помогает укрепить тонус мышц, связок, улучшает кровообращение, предупреждает появление грыж.

Особого внимания заслуживают седалищные и промежностные грыжи. Мне всегда бывает обидно за тех женщин, которые уже к сорока годам накапливают огромное

количество жира. Он давит на связки и мышцы тазового дна, в результате чего постепенно образуются грыжи. Бывает, что через грыжевое отверстие выходят женские половые органы: матка, влагалище, а также прямая кишка. В подобной ситуации женщина становится инвалидом. А ведь всего этого можно было бы избежать, ежедневно соблюдая диету, выполняя несложные упражнения для укрепления мышц тазового дна. Так, например, для поддержания мышечно-связочного аппарата таза, для предупреждения седалищной и промежностных грыж рекомендую гимнастику.

- Вращательные движения попеременно ногами – «велосипед» в течение 5-7 минут каждый день;
- из положения лежа на спине – подъем туловища при помощи рук, а затем и без их помощи – несколько раз в зависимости от физических возможностей.

Хирургическому лечению грыж нет альтернативы, кроме бандажа. Между тем бандаж не излечивает, а лишь поддерживает мышцу, предотвращая выпадение грыжи из брюшной полости. Более того, бандаж часто приводит к раздражению кожи: дерматиту, потертости, спайкам грыжевого мешка, атрофии мышц, апоневрозу и т.д. И даже после длительного его применения больные обращаются к хирургу. Бандаж нужно применять лишь тем, кому противопоказана операция. Если появилась грыжа – немедленно обращайтесь к врачу и приступайте к лечению без скальпеля. Главное – распознать ее на ранней стадии, когда она еще в грыжевом канале. На этом этапе заболевания может помочь следующая методика.

Намочить полотенце в горячей воде, отжать, лечь на спину и приложить к области выпячивания грыжи. Затем в течение 15 минут массировать грыжевые ворота теплым раствором (37° С) хозяйственного мыла. Процедуру проводить 2 раза в день – утром и вечером в течение месяца.

Тепло от полотенца и массаж с хозяйственным мылом постепенно размягчают плотные края грыжи, и грыжевое отверстие закрывается. Во время лечения следует избегать того, что является причиной грыж: кашля, резких движе-

ний, запоров и скопления газов в кишечнике, подъема тяжестей и больших нагрузок.

Осматривайте свое тело! Помните: грыжа – это мина замедленного действия. Ущемление ее может случиться где угодно, а последствия... – операция.

Василий КАПРАЛОВ,
хирург.

СОЛЬ В НАШЕМ ДОМЕ – ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Травма пальца, фурункул, язвы на коже

В один холодный, ветреный январский день я решила придержать дверь от сквозняка, и палец правой руки попал в железную петлю, на которую вешали замок, и все, что было на этом пальце, вместе с ногтем снеслось. Я насадила на кость все и побежала в «скорую помощь», благо она была в 200 метрах от моей работы. Там мне все пришили. И тут начались хождения по мукам. На другой день пальцы мои распухли, стали все, как коровьи соски. Палец, который пришили, весь загноился, а рука до локтя стала фиолетовая. И я каждый день ездила на перевязку. Выдавят пинцетом гной из пальца, мазь Вишневского положат, и все лечение. А в конце месяца женщина-хирург говорит мне: «Все, пальчик ваш не приживется, завтра приходите на ампутацию». Я, конечно, очень расстроилась: думаю, отрежут палец, а там и руку, а я еще молодая, двое маленьких детей. Что я буду делать одной левой рукой? Приехала домой и думаю, а что если мне ее попарить в соляном растворе? Решила: будь что будет.

Налила в литровую кружку горячей воды – такой, чтобы можно было терпеть, насыпала соли... Не могу сказать точно – сколько: все делала на глаз, но рассол получился крепкий. Потихоньку начала опускать пришитый палец. Думала, будет очень больно, но ничего подобного не случилось – просто стало щекотно. Я опустила всю руку в кружку и первый раз за этот месяц... уснула.

Проспала с опущенной в кружку рукой до 5 вечера, пока муж не пришел с работы и не разбудил меня. Говорит: «Что, лечишься, дорогая?» А я говорю: «Да, лечусь, так как предложили ампутацию». И что вы думаете? Когда я вынула руку из кружки, не могла поверить своим глазам. Рука была совершенно здорова. Вся опухоль и краснота сошли. На другой день я поехала к врачу на ампутацию, но когда она развязала и увидела руку, то первый вопрос был: «Что вы делали?» Я сказала: «Теплую ванну». Про соль ничего не сказала, думаю, все равно не поверит. И она тут же выписала меня на работу.

А натолкнул меня на мысль о соли тоже один случай. У меня над коленкой образовался *фурункул* с куриное яйцо. Не могла даже по квартире ходить. И тут муж приходит с работы и спрашивает: «Что с тобой?» – «Да, – говорю, – фурункул сел на ноге». А он говорит: «Это мы сейчас вылечим». И пошел на кухню. А я ему вслед кричу: «Резать не дам!» А он возвращается и что-то несет в руке, в ладошке, и говорит: «Не бойся, это обыкновенная соль».

Поплевал на палец, чтобы влажная соль была, легким массажем потер вокруг фурункула несколько раз и говорит: «Спи до утра. Не пройдет, еще повторим». Утром, смотрю, от фурункула осталось маленькое пятнышко, как от укуса комара. С тех пор соль стала в нашей семье от всех бед. Муж страдал варикозом. Как только образуется *язвочка* от прорыва сосуда,

он сразу прикладывает марлевую салфетку, смоченную в соляном растворе, и все заживает без всяких лекарств.

А. Тимошина,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2008 г.

Комментарий Андрея АЛЕФИРОВА: Гипертонический раствор – так называется ваше лекарство. Гипертонический раствор – это когда **соли** (причем неважно какой) в воде много больше, чем в жидких средах человеческого организма. Как он работает? Если имеется какой-нибудь путь выхода гноя из тканей, то при прикладывании снаружи гипер-

тонического раствора он устремляется в сторону соли. Соль тянет экссудат на себя. Нужно только не забывать почаще менять повязку, так как из-за вышедшего наружу и засохшего гнойного экссудата нарушается дальнейший его отток из раны.

Великолепный гипертонический раствор естественного происхождения, который всегда под рукой, – это **моча**. Применение мочи для лечения гнойных ран – единственный аспект уринотерапии, с которым я согласен. Метод апробирован на себе. Бывает, воспаляются заусенцы на пальцах, и, глядишь, недалеко до панариция или даже паронихии.

Вечерком с собой в туалет берется марлевая салфетка, смачивается собственной свежей уриной, обертывается вокруг больного пальца. Сверху накладывается кусочек полиэтилена от пакета. И уж потом забинтовывается.

Утром, как правило, все о'кей! Если нужно, процедуру можно повторить.

ОТБИЛА ЧЕЧЕТКУ В ЗНАК БЛАГОДАРНОСТИ

Шпора пяточная

В свои 83 года уже 22 живу в одиночестве. Летом ухаживаю за огородом, всяких овощей и трав хватает на весь год, кое-что увозят дети, кое-что раздаю.

Перед выходом на пенсию здоровье у меня так ухудшилось, что думала «отдам концы». Работа, домашнее хозяйство, больной муж – участник войны. Даже в больницу было некогда сходить. Очень болела стопа левой ноги. Думала, это от ушиба, ждала, что все пройдет. Однажды, идя на работу, повстречала знакомого врача.

Она поглядела внимательно на меня и посоветовала немедленно сделать рентген, принести ей снимок. Оказалось, что моя пятка «расцвела», как у курицы лапа, – выросли *шпоры*.

На другой день врач сама принесла мне 10%-ный раствор йода и сказала, что надо перед сном в течение 10 дней смазывать пятку, надевая поверх носочки.

И если в первый раз наутро будет незаметно, что я пользовалась йодом, значит, недостаток йода в организме явный.

Куриным перышком я намазала пятку до середины стопы и до сгиба в голеностопе.

Следов «покраски» наутро не осталось! Продолжила лечение. Через 10 дней шпоры рассосались, боль пропала. После, когда все уже прошло, встретила мою спасительницу. На вопрос «как нога?» я вокруг врача сплясала дробной чечеткой – с сердечной благодарностью. Мы расхохотались и обнялись. Это было почти 30 лет назад.

А сейчас, на девятом десятке лет, на болячки не жалуюсь. Воду и дрова ношу сама. В магазин, на почту за 3 км тоже хожу. Лечусь, пользуясь рецептами из «ЗОЖ». Такая вот история из жизни ветерана труда и труженика тыла.

А.А. Дудина,
вестник «ЗОЖ» № 19, 2007 г.

ПРОСТОЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ШПОР

Шпора пяточная

В 30-летнем возрасте у моего мужа появилась *пяточная шпора*.

Я скрутила плотный ватный валик в виде кренделька, обшила его бинтом, подложила в обувь под пятку таким образом, чтобы шпора провисала над отверстием кренделька и давление на нее прекратилось.

Оказывается, когда исчезает давление на шпору, она сама по себе рассасывается. Главное – боль прекращается сразу, так как давление идет по краям пятки и боль уходит.

Этот рецепт мне подсказал старый фельдшер 52 года назад, когда я была студенткой мединститута. Он служил в приемном покое хирургической клиники, и наши профессора включали в учебные занятия общение с этим благородным человеком, который научил нас многому тому, чего не сыщешь в учебниках.

Жаль, что сейчас большинство медицинских работников не умеют общаться с больными, а он делился с нами тонкостями общения, считал это залогом эффективного лечения.

Забыла отметить, что он предлагал делать этот кружок из бересты, с отверстиями под шпорой. За неимением под рукой бересты я решила применить ватный валик.

Мне 72 года. Давление нормальное, гибкий позвоночник, большая работоспособность, интерес к чтению, стихам, спектаклям, концертам классической музыки.

А. Н. Застич,
вестник «ЗОЖ» № 20, 2007 г.

А.А.: Да уж, раньше и фельдшеры были, как врачи. А сейчас и некоторые врачи до фельдшерского уровня не дотягивают. Когда я служил врачом в военной части, один старый доктор говорил, что раньше очень любили на службу призывать фельдшеров из Украины. И знаниями хороши, всегда доктора подстрахуют, ежели что, и хозяйство санчасти в порядке содержат.

Валик под пятку и йод – дело хорошее. Только вот не очень верится, что шпоры за 10 дней прошли. Растут они медленно, как бы неохотно, а еще более неохотно уходят. Вероятно, настойка йода сыграла роль противовоспалительного средства, сняла отек тканей, травмированных шпорой, отсюда и чечетка через 10 дней. А снимочек сделать все же не помешало бы.

А вот мне известны еще два народных метода лечения шпор. Один такой.

Смазывать пятку медвежьей желчью (подойдет и медицинская, что в аптеке продается) на ночь под повязку.

Второй. Сделать отвар корня одуванчика из расчета 10 ст. ложек на 2 л воды. И делать ножные ванночки при температуре, только чтобы нога терпела, 1 раз в день. На курс – дюжина процедур. Можно повторить.

А ЛАРЧИК ПРОСТО ОТКРЫВАЛСЯ

Карбункулы, фурункулы

Давным-давно, после Великой Отечественной войны, еще будучи офицером-артиллеристом, приехал я с семьей в гости к

родственникам. Дома была одна мама, а отец лежал в госпитале инвалидов войны по поводу *фурункулеза с карбункулезом*. И уже не первый раз. Спина его напоминала резко пересеченную местность с множеством «вулканов» кроваво-синюшного оттенка с желтыми «кратерами». И хотя он несколько раз проходил переливание крови и бочками пил дрожжи пивные, благо в Грозном был свой пивзавод, ничто ему не помогало.

Я забрал отца домой и начал лечить по-нашенски, по-народному. Это средство, точнее, серный порошок, я уже испытал на себе раньше. За первым же застольем предложил отцу бутерброд со сливочным маслом, посыпанный серным порошком. После 3-4 таких бутербродов спина у него стала очищаться.

А неделю спустя от фурункулов и карбункулов остались только розоватые бугорки. И до конца своей жизни, до 80 лет, отец уже не испытывал этой напасти.

Чайная ложка серы на бутерброд – и недуг покидает.

А ларчик просто открывается: сера улучшает обмен веществ.

В.М. Жаданов,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2007 г.

А.А.: Да, читатель абсолютно прав. **Сера** – одно из самых сильных и незаслуженно забытых средств лечения различных *гнойных заболеваний*, вялотекущих *болезней кожи* и даже *глистов*. Был такой случай, когда я только приехал на службу на Дальний Восток. Дело было перестроечное, лекарств не было, денег на закупку – тем более. Обратился в медслужбу один офицер: у дочки острицы оказались. Мы с аптекарем на безрыбье почесали в затылках, полистали старые буквари и нашли способ лечения остриц порошками серы. Совместили внутренний прием порошков с чесночными микроклизмами, и – будьте любезны – семья здорова!

Сера – это главнейшее гомеопатическое средство, применяемое для того, чтобы «растормошить» хроническую болезнь, которую не берут никакие лекарства. А вообще, серой гомеопаты лечат очень многие болезни – от чесотки до гипертонии.

КОГДА ЖИЗНЬ РАЗДЕЛИЛАСЬ НА «ДО» И «ПОСЛЕ»

Перелом шейки бедра, остеопороз

В марте 2006 года я *сломала шейку бедра*. Мне было 68. Во всех источниках об *остеопорозе* говорится, что это участь малоподвижных людей, чего я не могу сказать о себе: 12 лет у меня была большая собака – ньюфаундленд. Выгуливала я его утром и вечером, в любую погоду, по 1,5-2 часа. Еще подрабатывала. То есть крутилась, как белка в колесе.

И вот в один мартовский день поскользнулась. В результате – «скорая» и больница. Мне не делали операцию, ни гипса, ни лангета, груз к ноге и палка под кроватью, ухватившись за которую, можно было сесть. 14 дней на вытяжке, неделя без груза и выписка домой. Никакой информации, что делать дальше, кроме одного: вставайте на костыли.

Живу одна, сын работает, племянница тоже. Первое время со мной пожила подруга, потом соседка помогла. Что такое принять сидячее положение на обыкновенной кровати – неописуемо. Обезболивающие уколы делала сама, но старалась не привыкать, несмотря на боль в ноге.

Постепенно стала спускать ноги с кровати. Племянница принесла ходунки, стала потихоньку на несколько минут вставать, потом дошла до двери из спальни, потом до туалета. Освободила от некоторых обязанностей соседку (дай ей Бог здоровья).

Прочитала, что 22% людей со сломанной шейкой бедра умирают, потому что не поднимаются. Я стала принимать все меры, чтобы не оказаться в их числе.

Пользовалась деревянным ножным массажером. Попросила купить резиновый бинт и две двухкилограммовые гантели. К одной пришила ручку и надевала ее на стопу, разрабатывая ногу в колене, а бинт приспособила между ручками ходунков, рукой ставила ногу и тоже разрабатывала в колене.

Через три месяца встала на костыли и стала осваивать ступени. Мой этаж – пятый. После этого меня смогли отвезти в травмпункт. Там тоже ничего не предложили, сдела-

ли только снимок, сказали, что могу встать на очередь. Хочу сказать, что, кроме терапевта, никакой травматолог на дом не ходит, а если и ходит, то пенсионеру это не по карману. Хочешь жить – выживай, но если бы была хоть какая-то информация: это можно, а это нельзя.

Вот уже скоро два года без трех месяцев, как я сплю на спине с голубой мечтой повернуться на бок. Ну а чтобы в легких ничего не застаивалось, делаю посильные упражнения, дыхательную гимнастику, надуваю шарики. Набралась терпения и, как говорится, «привыкаю к новизне».

По дому в основном все делаю сама. Хожу с одним костылем, иногда только с палочкой, но на улицу хожу с двумя костылями. Летом и осенью за продуктами хожу сама, правда, в сопровождении соседки (хотя есть кому принести). Причина – погулять, то есть совместить приятное с полезным.

Хочу закончить одним афоризмом: «Беда не приходит одна, за ней всегда стоит очередь», потому что кроме перелома за 2 года у меня было две операции. И я благодарна Богу за то, что еще живу.

М.А. Кочененко,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2008 г.

РОЖУ «ВЫМЫЛА» ЗА 10 ДНЕЙ

Рожистое воспаление, трофическая язва

На дачном участке поцарапала указательный палец левой руки. Царапинка была небольшая, я на нее и внимания не обратила. Дня через два ранка загноилась, палец покраснел. Испекла лук, привязала к пальцу на ночь. Утром увидела, что гноя нет, а палец красный, раздутый и не сгибается, горячий. Ну, думаю, *рожа* прицепилась.

У мамы, помню, такая болячка была на среднем пальце левой руки. Палец у нее сильно болел. Мы с братом скоблили мел, и мама привязывала его к ране красными тряпками. Что еще делала, не помню. Лечила долго, но палец остался согнутым крючком на всю жизнь.

Вот я и перепугалась. Решила уточнить диагноз у хирурга. Увы, подтвердился. Перевязали мне палец с какой-то спиртовой жидкостью. Выписал хирург антибиотики. На вопрос, когда на перевязку приходить, ответил: «Будете сами перевязывать. Чем? Водкой бинтик смачивайте».

Тут как раз «ЗОЖ» (№ 13 за 2007 год) подоспел. Прочла, как хирург В.Н. Капралов лечит без скальпеля. Подняла все указанные номера «ЗОЖ», проштудировала. Василий Никитович говорит, что эти болезни антибиотики не лечат, а мне хирург выписал. Я антибиотики не пью. Давали, когда лежала в больнице с отравлением, потом дисбактериоз замучил, пришлось лечить кишечник. С тех пор стараюсь обходиться без антибиотиков, ни детям, ни внукам не даю без необходимости.

Проштудировав «ЗОЖ», выбрала рецепты и начала «вымывать» свою рожу.

Стала делать «бутербродную» повязку. Готовила настой из измельченных трав: **ромашка**, **подорожник**, **шалфей**, **зверобой** (все поровну), 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Давала хорошо настояться. Складывала 2 слоя бинта, смачивала этим настоем (температура 37°С), немного отжимала и обматывала палец. И потом еще бинт в 2 слоя – на всю ладонь. Затем накладывала такой же слой бинта, смоченного в растворе поваренной соли (1 ч. ложка на 1 стакан воды 37°С) – морской соли у меня не оказалось. Обертывала компрессной бумагой (не полиэтиленом) и завязывала бинтом. Такую аппликацию делала на ночь и 2-3 раза днем в первые 3 дня.

Краснота и отек пропали, боли уменьшились, температура спала, и я начала делать аппликации только на ночь, о чем пожалела – палец опять раздулся, покраснел, стал горячим, и боль появилась. Вновь стала делать аппликации днем: приблизительно на 2 часа аппликация, 2-3 часа без нее и на ночь.

Обязательно после каждой процедуры мыла руку теплой водой с хозяйственным мылом. Бинты можно стирать с хозяйственным мылом, можно прокипятить или прогладить.

Шалфей

На девятый день палец уже стал нормальным, боли не было. Сделала на ночь еще повязку – и все. Рожу «вымыла».

Теперь взялись за *трофическую язву* у приятельницы. Целый год мучается бедняга. Чем только не лечилась и в больнице лежала, а никак не может вылечить. Я посоветовала ей воспользоваться этим методом. Результат уже виден: рана уменьшилась до размера копеечной монеты, затянулась, опухоль спала, нога стала белее. Думаю, добьем мы эту язву. Уверовала в метод В.Н. Капралова. Только надо приложить большое желание и очень большое терпение.

Е.Г. Шевелева,
вестник «ЗОЖ» № 24, 2007 г.

«ПР+»: Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ЦИКОРИЙ*

Нервная возбудимость, истерия, ипохондрия, гастрит, колит, гепатит, цирроз печени, панкреатит, нефрит, кожная сыпь, угри, экзема, диатез, больные суставы и пр.

Это растение подобно часам, чутко реагирующим на снижение освещенности. С утра, под ярким солнцем, небесно-голубые корзинки цикория раскрыты полностью. Но вот день клонится к вечеру – где же они, эти прекрасные цветки? Как будто исчезли без следа. Даже если нет часов, можно уверенно сказать, что уже около 5 часов вечера. В пасмурные дни цветки всегда раскрыты.

Цикорий – травянистый многолетник высотой 15-120 см. Стебель растения прямой, шершавый, листья ланцетные, остроузубчатые, стеблеобъемлющие. Цветки крупные, ярко-голубые, цветут с июля до начала сентября. Плод – семянка. Растение широко распространено по лугам, пустырям, около дорог, на огородах встречается как сорняк. Лекарственным сырьем является все растение. Корни выкапывают в сентябре-октябре после дождя, когда почва мягкая, промывают, режут и сушат в сушилке или печи при температуре 60-70^{0}С.

Надземную часть (стебли с листьями и цветки) заготавливают во время цветения. Стебли режут на несколько частей и сушат на солнце. Хранят в мешках или закрытой деревянной таре 2 года.

Цикорий, несмотря на то что малоизвестен как лекарственное растение, тем не менее обладает широким спектром целебного действия и применяется как внутрь, так и наружно при многих заболеваниях.

---

* *Фото растения см. на 4-й стр. обложки.*

А теперь более конкретно остановимся на применении цикория.

При *ипохондрии, повышенной нервной возбудимости, истерии* рекомендуется **отвар травы**:

20г сухого измельченного сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на медленном огне, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

С этой же целью используют **сок свежего растения**:

принимать по 1 ст. ложке сока на 1 /2 стакана молока 3 раза в день.

Траву употребляют в пищу в виде салатов. Корни (высушенные, обжаренные, размолотые) заваривают как кофе.

При *гипертонической болезни* помогает отвар травы:

2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 10 минут, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

При заболеваниях *органов пищеварения* применяется отвар корней и травы цикория и свежая трава.

Так, при *гастрите, энтерите, энтероколите*, для *повышения аппетита* готовят **отвар корней** и **травы**:

2 ст. ложки измельченного сырья, взятого поровну, залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить, отжать, объем довести до исходного. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

В этих же случаях используют свежую траву цикория в виде салатов.

При склонности к *поносам* **корни цикория**, измельченные, обжаренные и размолотые, заваривают как кофе.

При *хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни*, а также *панкреатите* пьют **отвар травы**:

2 ч. ложки сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, 10 минут кипятить на медленном огне, процедить, довести объем до исходного, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

При *циррозе печени* цикорий употребляется в сочетании с другими травами:

корни цикория – 25 г, хвощ полевой – 25 г, тысячелистник (трава) – 25 г, зверобой (трава) – 25 г. 2 ч. ложки сбора (предварительно травы хорошо

перемешать) залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

При *воспалении верхних дыхательных путей* готовят **отвар травы** из расчета

2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, 10 минут кипятить, процедить, довести объем до исходного, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для полоскания горла при *ангине:*

заваривают 20 г сухих корней цикория 1 стаканом кипятка, кипятят 30 минут, процеживают, доводят объем до исходного.

Цикорий применяется также при *воспалении почек, нефритах, ночном недержании мочи* в виде **настоя травы**:

2 ч. ложки сухого измельченного сырья залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, после остывания процедить, довести объем до исходного, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Цикорий (корни и трава) широко применяется при кожных заболеваниях.

Так, при *кожной сыпи, угрях, фурункулезе* применяют **отвар корней** и **травы**:

2 ст. ложки сухого измельченного сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить, отжать, довести объем до исходного.

Для наружного применения готовится **отвар корней** и **травы** из расчета

4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, 30 минут кипятить, 10 минут охлаждать, процедить, отжать

и применять в виде примочек, полосканий при лечении кожной сыпи, угрей, фурункулов, гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи, экземе.

Зола растения в виде присыпки помогает при застарелых *язвах, лейшманиозе.*

При *экземе, диатезе* используют в виде компрессов **кашицу** из надземной части **растения** и **сок**. В этих же случаях рекомендуют принимать внутрь **настой травы** цикория

по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Настой готовят из расчета: 1 ч. ложка сухого измель-

ченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

На *больные суставы* накладывается в виде компресса повязка с отваром корней цикория:

20 г сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, 15 минут кипятить, процедить, довести объем до исходного.

В виде компресса на больные суставы можно накладывать и распаренную траву цикория.

Для обработки *гнойных ран* используют **отвар корней** и **травы** цикория:

4 ст. ложки сухого измельченного сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 30 минут и процеживают.

Для *улучшения обмена веществ* можно заваривать **траву** и **корни** цикория из расчета

1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, далее, как обычно, кипятить 30 минут, настаивать, процеживать и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. С этой же целью цикорий можно применять в сочетании с **корнем лопуха**:

взять поровну измельченных корней цикория и лопуха, 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, пить по 1 /2 стакана 3-4 раза в день.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, к.б.н.

«ПР+»: Связаться с Татьяной Евгеньевной можно по тел. 8-496-425-81-59 с 20-21 часа московского времени.

И Я НАЧАЛ ПРИСЕДАТЬ

Защемление седалищного нерва

Несколько лет у меня болела левая нога. Я сам толком не мог понять: болят мышцы или суставы ног. Обратился к врачу. Он сказал, что у меня в суставах соли или болит *седалищный нерв*. Надо пройти рентген.

Одновременно с этим я страдал *судорогами обеих ног* выше колен. Особенно в ночное время. Стоило только неосторожно повернуться или дотронуться до пальцев ног – сразу судороги. Я вскакивал с постели, ходил, прикладывал холодные предметы. Боль проходила минут через 5-10.

Один врач мне сказал, что у меня в организме не хватает калия и надо есть продукты, содержащие калий. Этого я не сделал.

Мне 72-й год. Никакими мужскими болезнями не страдаю, но для профилактики простатита и аденомы

делал приседания. Начал с 20 и довел до 100 раз в течение одного часа с перерывами 3-5 минут.

Через 15-20 дней обнаружил, что судороги ног исчезли. Через месяц перестала болеть и левая нога. Я даже не думал, что так получится. Уже больше месяца я не страдаю ни от судорог, ни от боли в ноге.

Надеюсь, мой опыт кому-то поможет. Я это испытал на себе. Продолжаю заниматься ежедневно в свободное время.

Кто последует моему примеру, ничего не потеряет, а только выиграет.

А.Б. Баев,
вестник «ЗОЖ» № 1, 2008 г.

Комментарий Виктора КОСТЕРОВА: Читатель Баев А. Б. избавился от судорог в ногах простыми систематическими приседаниями, то есть с помощью гимнастики. Очень может быть. А лучше было бы еще сочетать эту гимнастику с массажем, особенно с медовым.

Для этого густо наносят на ладони мед и, плавно прикладывая ладони рук к больному месту, резко отрывают их.

Происходит как бы вакуумное притягивание кожи к рукам массажиста, после многократных таких движений кожа краснеет, разогревается, а мед к тому же еще поставляет в нее ценнейшие биологически активные соединения.

СПРАВИЛАСЬ С ЗАЩЕМЛЕНИЕМ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Защемление седалищного нерва

Этот недуг мучил меня давно, пока не взялась за лечение основательно. Поняла, что только мазями и растирками его не победить. Ведь надо освободить *защемленный нерв*,

а для этого требуется растяжка, то есть гимнастика и помощь напарника.

Больной ложится на твердую поверхность лицом вниз, руки – вдоль тела. Помощник крепко захватывает одной рукой обе ноги пациента выше щиколоток, а другой рукой надавливает на ягодицы. Затем медленно, пружинистыми движениями поднимает ноги подопечного вверх, с каждым разом выше и выше.

Надо повторять это упражнение 3-5 дней, если защемление сопровождается застарелыми болями, а острые обычно исчезают после первого сеанса.

Сделав растяжки, разотрите больное место аптечной мазью бен-гей или другой (растирки можно менять каждый раз) и, укутавшись, ложитесь в теплую постель (согрейте ее бутылками с горячей водой). К болевой области желательно еще приложить холщовый мешочек с горячей солью.

Наутро следует выполнить еще несколько упражнений.

Сядьте, обхватив руками колени, и сделайте 3-5 кувырков вперед-назад. Затем встаньте, ноги – на ширине плеч, и выполните 10 наклонов вперед, касаясь кончиками пальцев пола, а потом, выпрямляясь, слегка прогибайтесь назад.

Кстати, при сидячей работе это очень полезное упражнение позволяет избавиться от скованности.

Таким простым способом лечения я пользуюсь давно и не допускаю рецидивов. Эти процедуры помогают и при радикулите, и при болях в пояснице.

Растирку можно приготовить из коленцев золотого уса, заполнив ими 1/2 бутылки и залив ее доверху водкой. Настойка готова через неделю.

Л.А. Малхозова,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2008 г.

В.К.: Читательница Малхозова Л. А. рекомендует лечебную специальную гимнастику, включая движения на растяжку позвоночника. Да, лечебный эффект после этого вполне может быть, впрочем, в народе существуют и другие упражнения в этом плане: «вис» на перекладине или «вис» на двери квартиры. А чтобы дверь не проседала, под нее под-

ставляют деревянный клин. Автор предлагает и растирку как дополнительное средство. В моей практике был подобный случай, когда исцеление наступило быстро и простым методом.

Натерли на терке картофелину (сырую), отжали сок и добавили немного керосина. Получилась картофельная масса консистенции густой сметаны. Эту смесь наложили на больное место (поясницу), предварительно смазав ее тонким слоем подсолнечного масла во избежание ожога от керосина. Больной терпел, жжение продолжалось 3 часа.

Главное, не переусердствовать с концентрацией керосина, иначе кожу можно сжечь. После такого компресса больной вылежался на теплой печи (даже не на русской, а на «голландке»), а утром сел за руль машины и поехал по делам.

УЖАЛЬ МЕНЯ, ПЧЕЛКА!

Прострел

В кои-то времена вырвался в Якутию, на самый, считайте, край земли нашей. Командировка была самая деловая. Начальство сочло нужным послать меня на выставку «Медицина Республики Саха (Якутия)». Любопытно было окунуться в другую жизнь. Природа здесь и народ своеобычные. И климат совсем другой. В Москве плюс семь, а там все 30 градусов мороза.

Поскользнулся на льду. Расшиб коленку и в пояснице «прострелило». Какая работа? Ковылял, чуть не плача, от стенда к стенду, пока не наткнулся на стол с образчиками меда якутского. Ну, мед как мед. Экая диковинка! Хотя и немало подивил меня хозяин стола Анатолий Иванович Гаевой. Места здесь суровые, гнобили здесь каторжников, лето мимолетное – всего 2 месяца, а держит он 100 ульев и откачивает за сезон рекордные тонны природного лакомства.

Но привлекли меня не эти таежные дары (кипрейный, вересковый, цветочный мед), а банка, в которой среди зимы что-то ползало и копошилось. Присмотрелся: пчелы.

– Что, ушибся? – посочувствовал мне круглолицый и добродушный пасечник. – Лечиться-то будем? Медом или

как? А может, лучше ужалимся пчелкой? Назавтра будешь прыгать, как козлик.

И тут я вспомнил. В старину-то как лечили: «клин клином вышибать надо». Уж коль боль нестерпимая, так надо сделать еще больнее. «Давай жаль в поясницу и колено, пчелка», – обреченно сказал я и стал задирать, где нужно, одежду. А Гаевой страху нагоняет: «Не пчелы, а сущие тигры!» И стал доставать из банки крылатых «тигров». Одну разозлил, слегка потыкав ею в обнаженное тело, потом другую, третью. А я возопил: «Ох!» да «Ах!» На четвертой охать перестал, лишь постанывал от разливающегося по телу жжения. «Яд начал действовать», – удовлетворенно заметил пасечник и протер водкой места укусов.

Что было потом! Меня бросило и в пот, и в дрожь. Боль в болезненных местах, мне показалось, усилилась. Я запаниковал: как же я буду дальше-то шкандыбать? Но часа через три боль отступила. Наутро я был бодр и свеж.

По возвращении задумался: что за чудо такое – уколы пчелы? Изучил тему в разных источниках и выяснил, что природа намешала в коктейле пчелиного яда почти всю таблицу Менделеева, 18 из 20 обязательных аминокислот, неорганические кислоты.

Если обычно лекарство снимает симптомы болезни, то пчелиный яд проникает в больную клетку и начинает разбираться с недугами. Победив их, он в качестве бонуса еще и подзаряжает соседние клетки.

М.Г. Дорошкевец,
вестник «ЗОЖ» № 5, 2008 г.

В.К.: Давайте разберем случай с автором статьи. Похвально, что он вспоминает лечение по типу «клин клином». Если говорить научным языком, то это соблюдение принципа немецкого врача Ганемана «подобное лечится подобным». К примеру, если при суставной патологии суставы у вас опухшие, то, зная, что яд пчелы вызывает отечность, можно использовать его именно против отечности, если он вызывает болевой эффект, то использовать как

обезболивающее. Правда, особенно упрощать не нужно. Прежде всего не нужно забывать о возможной аллергии у больного, для чего делают пробное ужаление. В упрощенном варианте нужно сделать ужаление одной пчелкой, желательно на поясницу, выдержать жало 5-10 секунд и посмотреть на реакцию больного. Если после этого в месте ужаления появится покраснение, вздуется бугорок, будет весьма болезненно, – это норма. Важно, чтобы не было головокружения, тошноты, рвоты, сердцебиения. На второй день сделать такое же ужаление, но жало выдержать 3-5 минут. Если не будет глубоких симптомов вроде тошноты, слабости, головокружения, – больному можно принимать пчелиный яд. Правда, в апитерапии не все так просто. Яд не сам попадает в больную клетку и исцеляет ее, а действует опосредованно. Опять приведу пример. Если при заболевании сустава (артрит) сделать ужаление пчелкой, особенно в районе почек, где, как известно, находятся надпочечники, то организм (а именно надпочечники) через сутки ответит мощнейшим выбросом в кровь стероидного гормона кортизола, он-то и обеспечивает целебное действие. При этом организм сам направит его куда нужно и сколько нужно. Именно поэтому сеансы пчелоужаления проводят через день. Спектр целебного действия такого лечения (апитерапии) очень широк, но лучше всего лечатся болезни нервного плана (воспаление седалищного нерва), а также суставы (артрозы, артриты, подагра). Если осваивать методику апитерапии, то следует начинать с них. Особенно важно место постановки пчел, то есть специальные точки на теле. Дело это сложное, поэтому в упрощенном варианте нужно делать ужаление на больные области.

ИЗЛЕЧИЛА СЕБЯ ОТ СТРАШНОЙ НАПАСТИ

Киста мозжечка

Излечила себя от страшной напасти. 8 лет назад перенесла операцию по *удалению кисты левого мозжечка*. После операции было двоение в глазах, головокружение при пово-

ротах головы, шаткая походка. Через год после операции решила я пропить настойку алоказии.

Один лист этого растения мелко нарвала, залила 250 мл чистого спирта и поставила в темное место настаивать на 5 дней, периодически взбалтывала. Потом настой процедила, разделила его на 2 части. Первую часть пила так:

1-й день – по 1 капле 3 раза в день до еды.

2-й день – по 2 капли 3 раза в день до еды.

3-й день – по 3 капли 3 раза в день до еды.

И так до 40 капель. Остальное, то есть остаток первой части, допивала по 40 капель, принимая по 1ч. ложке. Запивала молоком. После того, как пропила первую часть, сделала перерыв на 14 дней и начала пить вторую. Схема приема такая же, как для первой, – от 1 капли до 40.

Через год лечение алоказией повторила. Имейте в виду: для настойки нужен пятый или шестой лист от корня, тот, который «устарел».

Сейчас чувствую себя нормально. После перенесенной операции стала острее воспринимать красоту окружающего мира, видеть то, чего раньше не замечала, и увлеклась фотографией. Очень люблю фотографировать лес, озеро, закат над озером (я живу у озера), животных, птиц, в общем, все, что интересно, красиво, забавно. По вечерам люблю просматривать альбомы со снимками. Ведь каждый из них – кусочек жизни. Так и хочется сказать: «Люди, не бегите, остановитесь, посмотрите, сколько вокруг вас удивительного и прекрасного! Как неповторим каждый день подаренной нам жизни!»

Л.И. Вязанич,
вестник «ЗОЖ» № 2, 2008 г.

В.К.: Чудеса, да и только, ведь читательнице удалось вылечить кисту мозжечка! Что-то феноменальное. Но не доверять не имеем права. Особенно нужно быть осторожным при использовании алоказии, ведь практических работ по этому растению мало, как говорят, нет статистики. Ну а если автор получил положительные результаты, то это уже хорошо.

КОГДА НОГИ НЕ НАХОДЯТ СЕБЕ МЕСТА

Синдром беспокойных ног

Чтобы быстрее уснуть, надо расслабить все тело и особенно ноги. Если вы не можете это сделать, то, возможно, у вас развилось расстройство, называемое *синдромом беспокойных ног*. У меня как раз такие беспокойные ноги. Симптомы иногда возникают не только во время отдыха, но также, например, когда я сижу и смотрю кино: испытываю боли в ногах, онемение, покалывание, жжение, на коже появляются мурашки.

Такие симптомы наблюдаются только в покое. Во время движения они исчезают или ослабевают. Чем сильнее симптомы выражены, тем более нарушается отдых, на почве чего может развиться бессонница или даже депрессия.

У меня болезнь – не знаю, правда, болезнь ли это – проявляется так: ложусь спать, и, если я сразу не заснула, начинается: ноги как бы крутит, лежать спокойно невозможно. Я начинаю ими сучить, как делает маленький ребенок, двигаю, шевелю – они затихают, начинается нудная боль, и я опять начинаю двигать ногами. Другой раз лежу долго, надеясь, что дискомфорт пройдет, но все тщетно – жуткое состояние! Иногда синдром как бы ослабевает – сразу и не обратишь внимания, а спать не даст. Надо вставать что-нибудь делать.

Иногда помогает массаж ног. Просто растираю от пальцев и выше. Специально массирую ступню. Растерев одну ногу, сброшу с рук плохую энергию и принимаюсь за массаж другой ноги. Если и это не помогает, беру палку (скалку) и стучу ею около пальцев на подошве ног примерно 100 раз. Зачастую становится легче, но не всегда. Тогда встаю и принимаю контрастный душ для ног или просто обливаю их водой комнатной температуры; не вытирая, ложусь в постель.

Улучшается кровообращение, и ноги успокаиваются. Бывает, однако, что приходится натирать ноги лавровым маслом, надевать чулки, заматывать старой простыней... Только после этой процедуры и удается заснуть.

Лавровое масло делаю так:

30 г лаврового листа заливаю растительным маслом и настаиваю, встряхивая, в теплом месте 2 недели. Довести состав до кипения, процедить. Масло хранится долго.

После масла ноги некоторое время не беспокоят. Можно также втереть в ноги настойку золотого уса. Я это делаю иногда – тоже хорошо.

Если вы обнаружили у себя синдром беспокойных ног, то в течение дня необходимо выполнять упражнения для улучшения кровообращения в мышцах ног. Причем несколько раз. Могут помочь и ванночки для ног из крапивы на ночь. Кстати, и не только от беспокойных ног, но и от нервного состояния вообще. Для таких ванн рекомендуются:

душица, шалфей, корень валерианы, лист черной смородины, цветки калины. 50-100 г смеси помещают в термос, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают, добавляют в воду с температурой 35-36 градусов. Ванну можно принять перед сном в течение 10-15 минут. Курс лечения – 5-7 ежедневных процедур.

Душица обыкновенная

Иногда синдром беспокойных ног сопровождается дефицитом фолиевой кислоты, дефицитом витамина С, но это уже устанавливает врач.

У некоторых людей синдром беспокойных ног развивается вследствие больших колебаний уровня сахара в крови (как, например, у меня). Разумеется, нужно снижать сахар кро-

ви – это само собой, но воздержитесь также от кофе, то есть кофеина и других подобных веществ, содержащихся в чае, шоколаде...

Желаю всем спокойных ног.

В.В. Кириллова,
вестник «ЗОЖ» № 4, 2008 г.

В.К.: Я знаю много примеров, когда срабатывают простые, доступные средства, причем одним помогает мягкий массаж волосяной щеткой, другим жесткий, грубый. Вот и автор стучит палкой по ступне ноги в районе пальцев. А контрастный душ в данном случае весьма к месту. Нельзя не согласиться с автором, что эти мероприятия направлены на улучшение кровообращения в ногах. В этом смысле подойдет массаж с втиранием **зверобойного масла**. Ведь зверобой, как известно, *улучшает периферическое кровоснабжение*, что мы имеем в данном случае. Зверобойное масло можно приготовить самим. Должен сказать, что раньше рекомендовали зверобойное масло готовить из травы зверобоя, даже сухого, причем использовали продолжительное, до 4-5 часов, нагревание в русской печке или в духовке. Я советую делать по-другому.

Летом во время цветения зверобоя нарвать свежих цветков, поместить в емкость с широким горлом и залить подсолнечным или оливковым маслом так, чтобы закрыть им цветки. Настаивать 3 недели и обязательно на солнечном свету, изредка встряхивая. Полученное масло отфильтровать.

Масло должно получиться рубинового цвета за счет гиперицина, содержащегося в зверобое. Если масло не получилось такого цвета, вы сделали что-то не так.

Из простых средств я в своей практике иногда использовал нахлестывание больных ног **свежей крапивой**, желательно молодой. Есть положительный опыт в этом вопросе при использовании сухой крапивы, на основе которой готовили отвар, который использовали в виде компресса. Отвар готовить так:

0,5 кг сухой крапивы замочить на 2 часа в 5 л холодной воды, затем довести до кипения и кипятить 30 минут. После чего, утеплив, настоять 2 часа.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Гимнастика для профилактики

Мы с другом Станиславом Константиненко (ему 67 лет, мне 75) взяли на вооружение «северную ходьбу» (вестник «ЗОЖ» №19, 2007 г.) и готовы рассказать о ее эффективности на пути к здоровью.

В чем это проявляется? Как показали исследования, при «северной ходьбе» задействовано 90% мышц, максимально работает верхняя часть туловища, а это, в свою очередь, благоприятно действует на дыхание – оно становится глубоким. Хорошая вентиляция легких приводит к полноценному насыщению организма кислородом. Ходьба с лыжными палками – хорошее аэробное упражнение, которое увеличивает затраты энергии на 30-40 процентов по сравнению с обычной ходьбой, почти полностью исключает возможность травматизма.

Нам, занимающимся ходьбой с лыжными палками, хочется поделиться своим небольшим опытом. Первое и очень важное условие касается выбора лыжных палок. Итак, следуя существующей методике,

длина палок должна составлять 0,7 от вашего роста. Чтобы не потерять палку в момент, когда она идет назад и кисть руки разжимается, рукоятка должна иметь прочный темляк. При ходьбе в местах с твердым покрытием на концы палок можно надеть обрезки резинового шланга. Во время остановок в пути палки могут быть использованы для силовых упражнений и для растяжки. Время в пути для каждого свое, по самочувствию.

И еще в пользу «северной ходьбы». Пожилой человек с одной палкой в руке вызывает сочувствие, а с двумя, да еще со спортивным рюкзачком за спиной, поверьте, это «круто».

В.А. Невский,
вестник «ЗОЖ» № 6, 2008 г.

Комментарий Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО: Ходьба ли, бег, плавание или умеренная трудовая деятельность во благо жизни на Земле... Все это делает жизнь краше. Когда мы двигаемся, мы живем. Если наша жизнь имеет смысл, это здорово. Здорово – это здоровье.

Давая себе новые нагрузки, уважаемые коллеги-пенсионеры (да и не только пенсионеры), делайте это всегда постепенно. Организм должен адаптироваться. Не всегда и не у всех это происходит безболезненно. И не важно, будут ли концы палок закрыты резиновыми наконечниками – кому как удобно. А врач поможет скорректировать ваши физические нагрузки. Это можете сделать и вы:

после нагрузки частота пульса не должна быть выше чем на 10-15% против исходной и возвращаться к первоначальным значениям в течение 2-3 минут.

Желаю каждому читателю свежего воздуха во время движения. А с ним хорошего здоровья и настроения.

ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ СЛУЖИЛ ИСПРАВНО

Здоровый образ жизни

И.И. Мечников считал, что у человека на пути к хорошему здоровью и долголетию есть природный барьер – толстый кишечник, которым и следует заниматься систематически, чтобы содержать его в идеальном порядке. Профессор И.П. Неумывакин также подтверждает – все болезни от ЖКТ. Когда я стал голодать по 14, 26, последний раз 40 суток, то был потрясен, какого количества мерзостей лишился.

Выйдя на пенсию (трудовой стаж – 54 года), взялся за себя капитально и в 76 лет смог накосить четыре машины сена без посторонней помощи. Труды по очищению и оздоровлению

не пропали даром. Траву косил по 5-6 часов без отдыха. А в 78 лет шагаю по лестнице только через ступеньку.

Встаю в 5 утра и сразу кручу «велосипед», делая за 35-40 минут 2000 оборотов, затем трясу руками и ногами по Ниши, отдыхаю 15 минут, массируя ступни. Поочередно, согнув пальцы одной ноги, массирую ими стопу другой, в том числе и сбоку.

Действует лучше, чем иппликатор Кузнецова!

Ладонь массирую сжатым кулаком другой руки, а затем меняю руки. И обе ладони аж горят! После сеансов массажа делаю на ягодицах 100 шагов. Потом ложусь на пол, сгибаю колени, обхватив их руками, и «прокатываю» 20 раз позвоночник.

Следом за зарядкой чищу ротовую полость:

мыло + соль + зубной порошок. Прополаскиваю носо-ротовую полость 0,5 л кипяченой воды с добавлением 1 ч. ложки соли и 8-10 капель йода.

Благодаря этому никогда не бывает ни ангины, ни гриппа, ни ОРВИ.

Окончив полоскания, делаю 3-4 глотка солево-йодистого раствора, запивая их двумя стаканами горячей кипяченой воды.

Она промывает весь ЖКТ и нормализует водный баланс организма.

Важно соблюдать суточный биологический ритм, считаясь с тем, когда наиболее активен тот или иной орган. Так, например,

в 5-7 часов – наилучшее время для опорожнения моего кишечника. Лечить выделительную систему не приходится. С 7 до 9 утра активен желудок, это время завтрака.

Не нарушайте установившиеся циклы, и ваш организм будет служить исправно долгое время.

Я когда-то весил 102 кг, сейчас лет 7-8 стабильно имею 72-73 кг. Избавился от двух пудов или четырех ведер излишков. Мы с женой для разжижения крови используем состав из

200 г лука, по 100 г чеснока и меда плюс 50 мл сока лимона. Глотаем 2 раза в день по десертной ложке. Более четырех лет принимаем утром и вечером по 20 капель перекиси водорода. Пользуемся отстоянной водой, положив в ведро 3 кремниевых камушка и серебряную ложку.

Сухую соль не употребляем.

Берем 6-7 ст. ложек соли с «горбом», заливаем 1 л кипятка, размешиваем до полного растворения, даем хорошо отстояться (лучше всю ночь). Слитым в чистую литровую банку раствором и пользуемся. Увидели, сколько отходов остается от 6 ложек соли.

А за год? Не отсюда ли в будущем камни в почках?

Занимайтесь своим здоровьем. Поверьте Б.В. Болотову, который утверждает, что здоровье можно восстановить, пока ты жив, независимо от возраста.

Н.Н. Чигирёв,
вестник «ЗОЖ» №3, 2008 г.

А.П.: У каждого человека свой ритм. Но на работу мы приходим к 9 (8-10) часам, уходим в 6-7 вечера. Комплексные, хоть и свои, методики поддержания тонуса жизни и здоровья могут быть разными. Ищите каждый свою методику. Не сидите. Делайте с собой что-нибудь.

Для *разжижения крови* (если это необходимо) можно пить чай из листьев **малины**, цветков **донника** и **лабазника**, коры **ивы**, корней **одуванчика**.

Норма – 2 ч. ложки на стакан. Варить 5 минут. Настоять час. Пить с медом за час до еды в обед и вечером. Курс – 1 месяц. Не забудьте потом проверить кровь!

Приведенная смесь (лук, чеснок, мед, лимон) тоже хороша. Но менять рецепты все-таки следует.

НЕ ДЕЛАЙ ДРУГИМ ПЛОХО, И ТЕБЕ БУДЕТ ХОРОШО

Ожоги, гнойные раны, порезы, простуда, заболевания почек, полости рта, ЖКТ

Расскажу про свои маленькие хитрости на даче.

Работаю на солнце с крупным листом лопуха под шляпой. Голове прохладно, и волосам хорошо, и давление не поднимается.

Сорняки складываю в высокую кастрюлю и заливаю водой. А когда отдыхаю, то ноги опускаю в этот коктейль. Никогда не бывает *трещин на пятках*, хотя и кожа у меня сухая.

От *укусов комаров* делаю руками кашу из тысячелистника, мяты, петрушки и подорожника, прикладываю к месту укуса на 5-10 минут. Если укусил слепень, то прикладываю разрезанный чеснок, все проходит без шишек и зуда.

Воду на даче пью разную. В стеклянную банку бросаю 2-3 листика мяты, мелиссы, лофанта, чабреца, курильского чая. Когда смесь, а когда что-то одно использую.

Заливаю водой, оставляю на солнце. Вкуснятина!

Когда какие-то недоразумения с едой, съедаю по 1-2 цветочка одуванчика или 1-2-3 листика подорожника.

Вместо стелек в галоши кладу свежую траву подорожника, крапивы, лопуха и т.д. Не образуется никаких *сухих мозолей, натоптышей*. Правда, я еще с апреля по октябрь (по выходным и в отпуске) на даче хожу босиком.

У меня есть любимый рецепт от многих болезней. Вот он: воск со спичечный коробок растворить в 1 стакане горячего оливкового масла (можно любого очищенного растительного масла), добавить крошку растертого вареного желтка, почти при кипении все перемешать. Дать слегка остыть и слить в посуду из темного стекла. Когда остынет, поставить в холодильник.

Лечит все *ожоги, гнойные раны, порезы, варикоз*. Употребляется внутрь при *простуде, заболеваниях почек, полости рта, ЖКТ*. Если нужно, чтобы попало в кровь, – на кончике ножа и под язык. А на язык или проглотить – чтобы попало в ЖКТ. Запивать либо молоком с медом (на мой взгляд, самый лучший вариант), или водой, или водой с магнием и солью.

Есть варианты: вместо желтка, например, пассерованный лук. Или добавляют сосновую живицу или прополис. Тогда лечат даже застарелые болезни.

Знаю простые действенные рецепты. От болезней *поджелудочной железы* – горячий самодельный творог; при *повышенном сахаре* в крови – печеный лук; от сглаза, плохой энергии за день – проточная вода на руки и на ноги, от локтей и колен; очистка кожи – хлебом; закаливание – не вытираться после душа и ванн; поднятие тонуса кожи и духа – растирать тело водой с солью и уксусом.

О себе. Я молодая пенсионерка. Люблю природу, дачу, к врачам не хожу. Мои тезисы таковы:

- Не навреди.
- От добра добра не ищут.
- Здоровье в твоих руках.
- Выращенные свои овощи, травы во всем тебе помогают.
- Есть надо по сезону и те продукты, что растут вокруг тебя, а не заморские.
- Если заболел – не беги к врачам, а измени еду, образ жизни.
- Не делай другим плохо – и тебе будет хорошо.
- Мысли позитивно, общайся с приятными людьми, уважай традиции своих предков.

А. Прошина,
вестник «ЗОЖ» № 18, 2007 г.

А.П.: Простая исповедь молодой пенсионерки. Хорошо, молодец, здорово! При условии, что особенных заболеваний у человека нет. Пожелаем, чтобы их и не было. Настораживает меня следующее: во многих письмах читателей прослеживается линия «не обращаться к врачам». Я врач и этого не скрываю. Занимаюсь десятки лет народной медициной, ее важнейшей частью – лечением лекарственными растениями. На мой взгляд, как бы ни ругали современную медицину России и ее верных служителей – врачей, основное количество больных вылечивают врачи поликлиник, больниц, госпиталей, клиник. Согласен, что изъянов в нашей медицине много. Не будем их перечислять. Но все-таки не менее 90% населения получают помощь в системе государственной медицины.

Важно понять, дорогие читатели, и не обманывать себя, уподобляясь страусу: если вы заболели, то к врачам надо обращаться. Заболели, отравились, что-то непонятное происходит с вашим ребенком или престарелым отцом или мамой, не нужно колебаться – обращайтесь к любому врачу. Врачи получили образование и способны оценить состояние человека: есть ли угроза жизни, опасен ли больной для окружающих, чем помочь сразу, какая будет нужна помощь в будущем.

Курильский чай

Читательница А. Прошина не нуждается во врачах. Согласимся с этим. А другим, возможно, нужна медицинская помощь. В нашей почте много благодарственных писем, адресованных врачам. Люди пишут о побочных действиях лекарств, их низком качестве и других аспектах лечебного процесса. Винят при этом тех же врачей. Проблем много.

У врачей есть интересное высказывание, которое касается прободной язвы желудка: чем дольше больной прожил до операции, тем меньше он проживет после операции. Этот принцип предлагаю перенести на судьбу тех, кто тянет с обращением к врачу.

Моя мама, Мария Тимофеевна, которая всю жизнь помогала людям в лечении болезней травами и народной мудростью, не читала письма А. Прошиной, но она рекомендовала процедуру с коктейлем лекарственных растений. А многие, если не все, сорняки лекарственную ценность имеют большую. Думаю, что травы лучше подбирать те, которые вам нужнее. Ведь кроме теплового действия вещества трав всасываются в кровь и помогают, если надо, суставам, сосудам, почкам, сердцу. Выводят соли, уменьшают боли, повышают иммунитет и жизненную энергию.

Соберите сегодня для себя травы, сделайте коктейль!

А в смесь воска и масла все-таки лучше добавлять прополис, сосновую живицу в измельченном виде – 5-10 г будет достаточно.

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать девять изданий:

- **Альтернативная онкология. Часть I**
- **Альтернативная онкология. Часть II**
- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского** ***(оздоровление позвоночника, суставов и всего организма)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова** ***(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского** ***(с комментариями специалистов)***
- **Взрослым и ребятам о зверятах (цветное издание)**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда | (почтовый индекс) | (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы «Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777
7 (88) июль	X
8 (89) август	X
9 (90) сентябрь	X
10 (91) октябрь	X
11 (92) ноябрь	X
12 (93) декабрь	X

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

БУДЬТЕ ЭКОНОМНЫ — ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ!
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

	6 мес.	/годовая
Каталог "Почта России":		
"Вестник "ЗОЖ"	**99607**;	**44049**;
журнал "Предупреждение"	**99608**;	**44036**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ"	**99609**;	**44035**;
«Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)	**99610**;	**44101**;
Каталог "Пресса России" и "Агентство "Роспечать":		
"Вестник "ЗОЖ"	**50153**;	**19020**;
журнал "Предупреждение"	**26062**;	**26180**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ"	**19777**;	**26185**;
"Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)	**36999**;	**26186**.

На предыдущей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 012

- ☐ **Альтернативная онкология. Часть I** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Альтернативная онкология. Часть II** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Болезни ног** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой** *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах** *(цветная, 50 руб.)* *(135 г)* _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. *Индекс*

_____

Адрес

_____

_____

_____

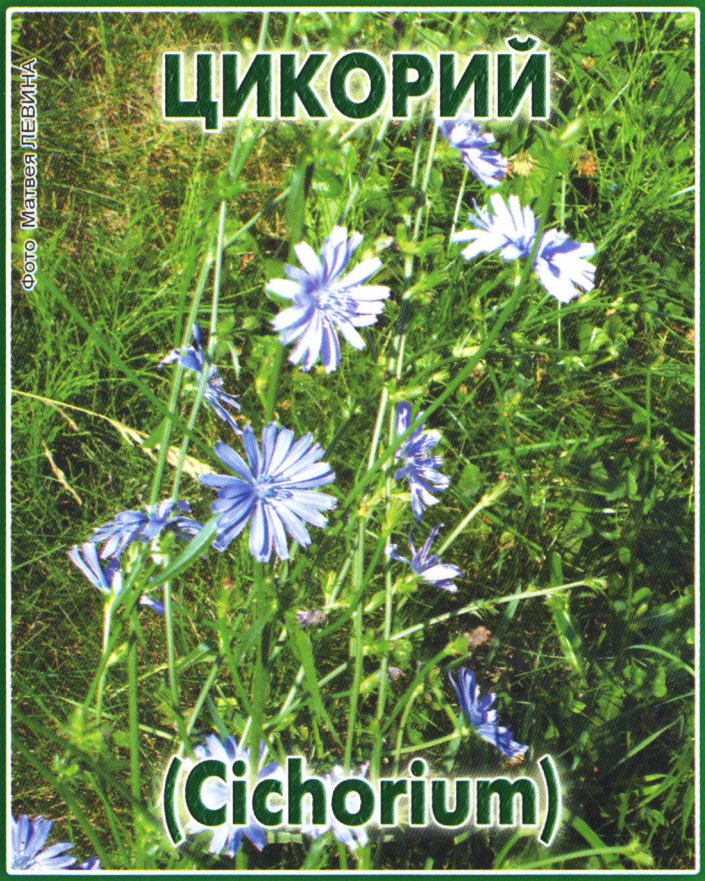
БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги **(кроме последней)** – 37 руб. 40 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью,** которые соответствуют тарифам «Почты России».
Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ.**

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216

или по e-mail: biblio@zoj.ru



Цикорий – травянистый многолетник высотой 15-120 см. Стебель растения прямой, шершавый, листья ланцетные, острозубчатые, стеблеобъемлющие. Цветки крупные, ярко-голубые, цветут с июля до начала сентября. Плод – семянка. Растение широко распространено по лугам, пустырям, около дорог, на огородах встречается как сорняк. Лекарственным сырьем является все растение. Корни выкапывают в сентябре-октябре после дождя, когда почва мягкая, промывают, режут и сушат в сушилке или печи при температуре 60-70°С.

10008
4 607161 020036 >

Подробнее о растении читайте на стр. 105